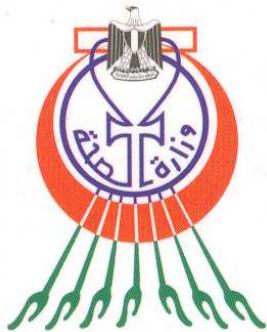


# التبسيير ودور الميسرات في



## مدارس الفتيات



تحسين صحتنا بتنظيم أسرتنا



٢٠٠٤

هذه النسخة تعتبر مسودة غير قابلة للتداول أو النسخ إلا  
بعد إجراء التعديلات الازمة بها.



## المحتويات

٢	<b>وصف الدورة</b>
٢	الهدف العام من الدورة
٤	<b>جدول التدريب</b>
٥	<b>خصائص الميسرة ودورها</b>
٦	صفات الميسرة
٩	<b>مهارات الاتصال الفعال</b>
١٩	<b>التغذية الصحيحة</b>
٢٠	الهرم الغذائي
٢٦	<b>صحة الأم والطفل</b>
٢٦	أولاً: الرعاية قبل الحمل: (قبل الزواج):
٢٨	ثانياً: الرعاية أثناء الحمل:
٣١	ثالثاً: الرعاية أثناء الولادة:
٣١	رابعاً: الرعاية بعد الولادة (أثناء النفاس):
٣٣	<b>رعاية الطفل</b>
٣٣	أولاً: النصائح الخاصة بتغذية الطفل
٣٨	ثانياً: النصائح الخاصة بتطعيمات الطفل
٤٠	<b>محاربة الممارسات الخاطئة ضد المرأة</b>
٤٨	<b>الصحة الإنجابية</b>
٥٥	<b>الزواج المبكر</b>



## وصف الدورة

تم تصميم هذه الدورة التدريبية عن التيسير ودور الميسرات في مدارس الفتيات بهدف تطوير وتحسين معلومات ومهارات الميسرات وذلك لرفع كفافتهم على القيام بعملية التيسير داخل مدارس الفتيات. تتضمن هذه الدورة التدريبية تعريف المشاركات بخصائص الميسرة ودورها وكذلك مهارات الاتصال متضمنة مكونات عملية الاتصال وطرق الاتصال المختلفة ومهاراتها وكذلك المبادئ الأساسية في الاتصال الشخصي وأنواعه واستخداماته في مجال التيسير و تتضمن هذه الدورة التدريبية تعريف المشاركات بالغذاء الصحي وأهميتها ومواصفاتها وبعض المعلومات عن الهرم الغذائي وكذلك الرسائل الخاصة بالإجراءات الوقائية لتحسين صحة الأم والطفل وتعريف المشاركات بالصحة الإنجابية ومكوناتها متضمنة تشريح ووظائف الجهاز التناسلي للإناث وفسيولوجيا الإنجاب التغيرات المختلفة التي تحدث للشاب في مرحلة البلوغ ومحالات التربية الجنسية الملائمة لمرحلة الشباب ودور الميسرات في هذه المرحلة وكذلك الزواج المبكر وختان الإناث وأضرارهما.

<b>مدة الدورة</b>	أربعة أيام
<b>عدد ساعات التدريب</b>	$4 \text{ أيام} \times 6 \text{ ساعات تدريب} = 24 \text{ ساعة تدريبية}$
<b>مكان انعقاد الدورة</b>	المحافظات
<b>المشاركون</b>	٢٠ - ١٥ من الميسرات في مدارس الفتيات
<b>لغة التدريب</b>	اللغة العربية

### الهدف العام من الدورة

تطوير وتحسين معلومات ومهارات الميسرات وذلك لرفع كفافتهم وقدراتهم على القيام بعملية التيسير داخل مدارس الفتيات.

### الأهداف التدريبية

**بنهاية هذه الدورة التدريبية سيمكن كل مشاركة من أن :**

١. تناقش الخصائص التي يجب توافرها في الميسرات ودورهن داخل مدارس الفتيات.
٢. تتعرف على أهمية ومواصفات التغذية الصحيحة واستخدامات الهرم الغذائي.
٣. تمارس مهارات الاتصال وطرقه المختلفة مطبقة للمبادئ الأساسية في الاتصال الشخصي بأنواعه واستخداماته المختلفة في مجال التيسير داخل مدارس الفتيات.
٤. تروج لمفاهيم مناهضة العنف ضد المرأة
٥. تناقش الرسائل الخاصة بالإجراءات الوقائية لتحسين صحة الأم في مراحل العمر المختلفة.



٦. تناول الرسائل الخاصة بالإجراءات الوقائية لتحسين صحة الطفل وخاصة الرسائل الخاصة بالغذية والتطعيمات.
٧. تشرح مكونات الصحة الإيجابية متضمنة تشريح ووظائف الجهاز التناصي للإناث وفسيولوجيا الإنجاب.
٨. تحدد التغيرات المختلفة التي تحدث للشباب في مرحلة البلوغ و المجالات التربية الجنسية ودور الميسرات في هذه المرحلة.
٩. تشرح الدوافع الخاطئة وراء انتشار عادتى الزواج المبكر وختان الإناث في مصر وأضرارهما.

## محتويات الدورة التدريبية

١. خصائص الميسرة ودورها
٢. التغذية الصحيحة وأهميتها
٣. مهارات الاتصال
٤. محاربة العنف ضد المرأة
٥. صحة الأم والطفل
٦. الصحة الإيجابية

## أسلوب التدريب

تطبق هذه الدورة عدة طرق تدريبية مختلفة تشمل على المحاضرات المصغرة والمحاضرات النقاشية ومجموعات العمل والتدريبات العملية ودراسة الحالة وتمثيل الأدوار.

تهدف هذه الطرق التدريبية المختلفة إلى المشاركة الفعالة من جانب المشاركين في الأنشطة المختلفة للدورة وعلى ممارستهم العملية لهذه المهارات مما يساعد على إكسابهم المهارات الازمة لممارسة **الأساليب الصحيحة في القيام بعملية التيسير داخل مدارس الفتيات.**

## طرق التقييم

يعتمد أسلوب التقييم على قياس مدى مشاركة كل متدربة بطريقة إيجابية وفعالة في كافة أنشطة الدورة التدريبية مثل: مجموعات العمل والمحاضرات النقاشية والإجابة على الأسئلة المطروحة من قبل المدربين والتدريبات العملية ودراسة الحالة وتمثيل الأدوار، وذلك للتأكد من مقدرة كل مشاركة على تنفيذ المهام المطلوبة منها أثناء الدورة التدريبية مما يساعد على استخدام المعلومات والمهارات التي اكتسبتها في مجال عملها بعد ذلك.

**سيتم تقييم المشاركات على الأساس التالي:**

- الاختبار القبلي والبعدي
- المشاركة الفعالة في الجلسات التدريبية
- الانضباط في الحضور



## جدول التدريب

٣:٣٠ - ١:٣٠	١:٣٠ - ١١:٣٠	١١:٣٠ - ١١:٠٠	١١:٠٠ - ٩:٠٠	
• التغذية الصحيحة	• التغذية الصحيحة	• استراحة	• افتتاح وعرض وصف الدورة • دور الميسرة	<b>اليوم الأول</b>
• مهارات الاتصال	• مهارات الاتصال	• استراحة	• مهارات الاتصال	<b>اليوم الثاني</b>
• العنف ضد المرأة	• صحة الأم والطفل	• استراحة	• صحة الأم والطفل	<b>اليوم الثالث</b>
• التقىيم النهائي للدورة • الختام	• الصحة الإنجابية	• استراحة	• الصحة الإنجابية	<b>اليوم الرابع</b>





## خصائص الميسرة ودورها

### الفرض الأساسي في عملية التيسير:

- عملية التيسير داخل مدارس الفتيات تعنى إرشاد الفتيات و معاونتهن على اتخاذ القرار المبني على المعرفة الكاملة والإختيارى في حل مشاكلهن بعد تقديم كافة المعلومات الكاملة والصحيحة إليهن.
- من الممكن تغيير الأفراد والجماعات والمجموعات.
- عملية تقديم التيسير تساعد في عملية التغيير .
- من حق الطالبات إتخاذ القرارات الخاصة بحياتهن.
- تقوم الميسرة بمساعدة الطالبة على اتخاذ القرار المستثير المبني على المعرفة الكاملة.
- إن الغرض الأساسي للتيسير هو معاونة الطالبات على اتخاذ القرار المستثير والإختيارى.



### العلاقة الواجب توافرها بين الميسرة والطالبة:

- الفهم المتبادل المبني على الإحساس بالشخص الآخر .
- يجب على الميسرة محاولة وضع نفسها في مكان الطالبة لتقهم مشاكلها ولماذا تحتاج إلى مساعدة.
- الشعور بالصداقه والاحترام .
- الأمانة، الثقة، الإخلاص.
- الثقة والمهارة في حل مشاكل الطالبة.
- مراعاة استعمال أساليب تتفق مع كل طالبة.

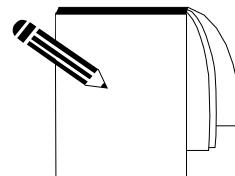
## صفات الميسرة

### الصفات الشخصية الواجب توافرها في الميسرات

١. الرغبة في العمل مع الطالبات ومعاونتهن.
٢. الإيمان بجدوى العمل.
٣. احترام الطالبات واحترام حقهن في اتخاذ القرارات في الأمور التي تعنيهن.
٤. عدم التحرج من تناول الموضوعات المتعلقة بالأمور الجنسية.
٥. عدم التحرج من الإفصاح عن المشاعر.
٦. إدراكهم لقيمهم الشخصية وجوانب القصور.
٧. عدم التحامل ضد أية تجمعات سكانية سواء لأسباب عمرية أو عرقية أو دينية أو جنسية أو طبقية أو ثقافية.
٨. تقبل القيم المعايير للقيم الشخصية.
٩. التعاطف مع الطالبات ومعاونتهن.
١٠. تشجيع الطالبات ومعاونتهن.
١١. القدرة على الحفاظ على السرية.
١٢. عدم التحيز ضد أي رأي.
١٣. النضج والاستقرار النفسي.
١٤. اكتساب ثقة الآخرين.
١٥. الحرفة.

### الصفات المهنية الواجب توافرها في الميسرات

#### الحصول على معلومات مسبقة عن الطالبة:



١. الحالة الصحية.
٢. اتجاهاتها وعاداتها.
٣. أهدافها وما ترغب في تحقيقه.
٤. ما يدور في ذهنها من أسئلة مخاوف.
٥. معلومات عن الضغوط الاجتماعية التي تؤثر على الأفراد في المجتمع الذي تتتمى إليه المتردّدات.
٦. معلومات ومهارات في استعمال المشورة والتوعية الصحية.

### المهارات الواجب توافرها في الميسرات

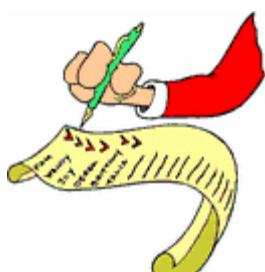
- مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي (الإنصات الجيد وطرح الأسئلة وتقديم المعلومات).
- خلق جو مريح للعمل مع الطالبات.
- تقديم المعلومات بصورة واضحة.

- تشجيع التساؤلات والاستفسارات من قبل الطالبات.
- الإنصات والملاحظة باهتمام.
- توجيه الأسئلة بفاعلية لتشجيع الطالبات على المشاركة بمشاعرهن.
- إدارة وتوجيه التفاعل بينهن وبين الطالبات.
- التحدث بلغة تستوعبها الطالبات.

## المعارف الواجب توافرها في الميسرات

فيما يتعلق بالعمل مع الطالبات:

- الثقافة المحلية التي تتضمن العادات والممارسات الصحية الشائعة.
- كيفية اتخاذ الطالبات لقرار والعوامل المؤثرة على هذا القرار .
- العوامل التي قد تمنع الطالبات من طرح الأسئلة أو الإفصاح عن احتياجاتهم ومخاوفهن
- العلامات التي قد تدل على عدم اتخاذ الطالبات للقرارات المدروسة بعناية .
- الحالات والظروف الخاصة وكيفية التغلب عليها.



## فيما يتعلق بالمعلومات الصحية والتوعية:

- مفهوم الصحة الإيجابية ومكوناتها.
- كيفية حدوث الحمل وأعراضه ومراحله.
- أهمية ومكونات رعاية الحمل.
- مخاطر الزواج والحمل المبكر.
- مرحلة المراهقة والتغيرات النفسية والجسمية التي تحدث خلالها.
- التركيب التشريحي والفيسيولوجي للجهاز التناسلي.
- المفاهيم الخاطئة الشائعة حول فوائد الختان.
- أهمية النظافة الشخصية خاصة في فترة الدورة الشهرية .
- فوائد تنظيم الأسرة.
- المفاهيم الخاطئة الشائعة حول تنظيم الأسرة .
- تقنيات وسائل تنظيم الأسرة (فوائداتها ،ومخاطرها ،وفاعليتها وطرق عملها ) .
- كيفية منع انتشار عدوى الأمراض التناسلية بما في ذلك العدوى بفيروس نقص المناعة المكتسبة.
- أهمية ومكونات التغذية الصحية.
- التطعيمات الخاصة بالأطفال: أهميتها وأنواعها.

### فيما يتعلق بالتبسيير في المدرسة:

- الغرض الأساسي للتبسيير هو معاونة الطالبات على اتخاذ القرار المستثير والاختياري.
- أهمية السرية.
- التمييز بين تقديم المشورة وإعطاء المعلومات والتحفيز.
- مسؤوليات الميسرات .

### فيما يتعلق بسياسات وقوانين الخدمات الصحية:

- السياسات والإجراءات التي تتبعها المنشآت التي تقدم الخدمات الصحية.
- نظام التحويل وإجراءات تقديم الخدمات الصحية.
- سياسات الدولة حول خدمات صحة الأم والطفل والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة
- القوانين المتعلقة بخدمات الصحة الإنجابية .

- لا يوجد اى فرد لديه كل هذه الصفات الشخصية والمهارات ونواحي المعرفة السابقة.
- سوف يعمل هذا التدريب على تطوير هذه الصفات، إن إمامنا بنقاط القوة والقصور فيما سوف يعاوننا على أن تكون ميسرات أفضل .
- قد تكون مهارات الاتصال المتمثلة في الإنصات الجيد وطرح الأسئلة بفعالية وتقديم المعلومات بطريقة شديدة كامنة فيما ورغم ذلك فإن التدريب من شأنه تطوير وتنمية هذه المهارات .
- يمكن تعلم المعلومات والمعارف الضرورية اللازمة للميسرات بالإضافة إلى الخدمات الصحية وسياسات وقوانين الدولة.
- يسعى هذا التدريب إلى تطوير وتعزيز مهارات الاتصال والمعارف لدى الميسرات. إن اكتساب هذه المهارات والمعارف يستغرق وقتاً وممارسة تتمتد إلى ما بعد هذه الدورة التدريبية.



## مهارات الاتصال الفعال

**الأهداف التدريبية:**

بنهاية هذه الوحدة سوف يصبح المشاركون قادرين على :

١. تعريف المقصود بالاتصال.
٢. شرح مكونات عملية الاتصال.
٣. مناقشة الأسباب التي تعيق الاتصال.
٤. التعرف على طرق الاتصال المختلفة.
٥. وصف أنواع السلوك غير اللفظي ، وشرح كيف يمكن أن تؤثر في التيسير.
٦. ممارسة مهارة الإنصات الجيد والتشجيع اللفظي ونبرة الصوت .
٧. إعطاء أمثلة على استخدام المصطلحات الغير الفنية في التيسير وشرح أهمية ذلك.
٨. ممارسة مهارات إعادة الصياغة والتوضيح .
٩. تطبيق أساسيات إعطاء التغذية الراجعة الفعالة.
١٠. التعرف على المبادئ الأساسية في الاتصال الشخصي.
١١. مناقشة أنواع الاتصال الشخصي الثلاثة واستخداماتها في مجال التيسير.

تقدم هذه الوحدة المفاهيم الرئيسية للاتصالات الشخصية التي تعد الأساس لتقديم التيسير الناجح.

**تعريف الاتصال:**

هو عملية تبادل الأفكار والمعلومات والمعاني بطريقة فعالة بين شخصين أو أكثر، بمعنى بث الرسالة واستقبال رد الفعل منها.



**مكونات عملية الاتصال:**

**١. المرسل:**

وهو الشخص الذي يبدأ عملية الاتصال أو هو مرسل الرسالة ويجب أن يكون لدى المرسل معلومات واتجاهات وطريقة مقنعة واهتمام كاف.

**٢. المستقبل:**

وهو الشخص أو الأشخاص الذين يتلقون الرسالة ويجب أن يكون لديهم استعداد لتقبل الرسالة وقدرة على الفهم وعدم وجود أي عوائق قد تمنعه من تقبل الرسالة مثل: العوامل الاجتماعية والتقاليد.

**٣. الرسالة:**

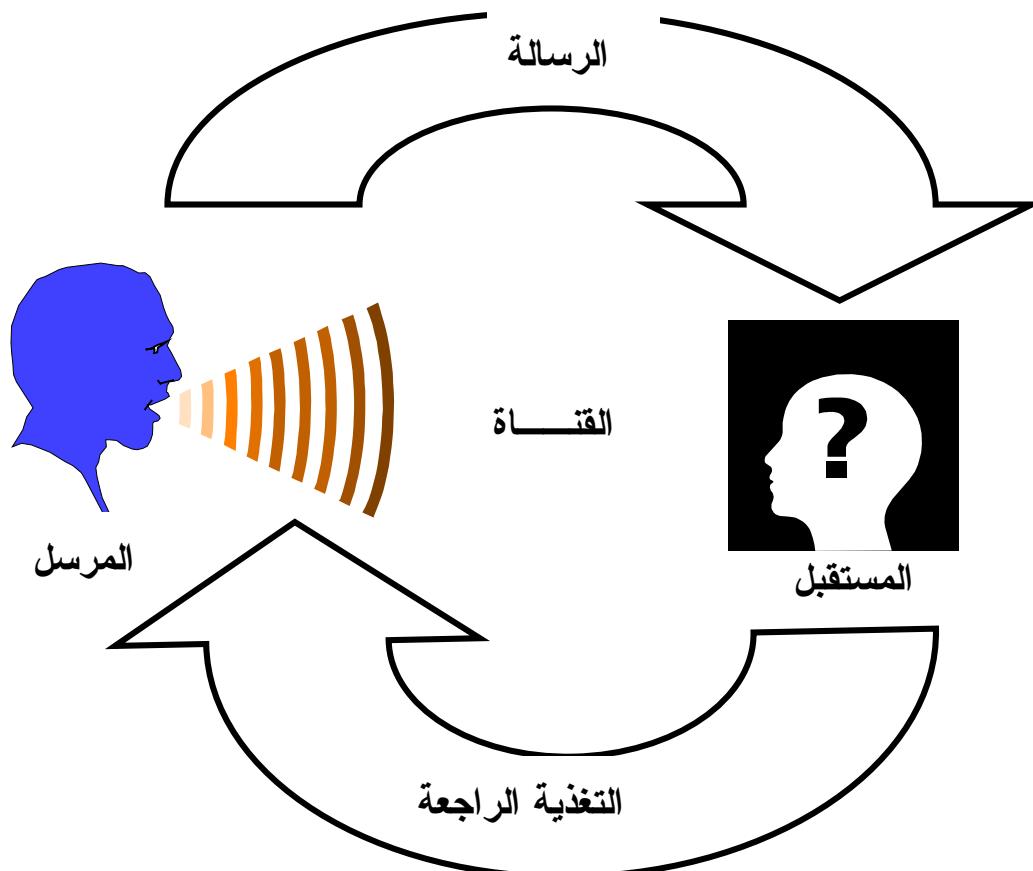
وهي محتوى الاتصال بين الطرفين ويجب أن تكون واضحة وسهلة ومفهومة حتى يكون اتصالا ناجحا.

**٤. القناة:**

وهي الطريقة التي يستعملها المرسل في الاتصال وتوجد وسائل متعددة ويجب أن تكون ملائمة لمحنوى الرسالة ومستوى المستقبل .

**٥. التغذية الراجعة:**

كل عملية اتصال يجب أن يكون لها نتائج أو أثر وقد يكون هذا الأثر إيجابياً أو سلبياً وعادة ما يهتم المرسل بمعرفة أثر الرسالة على المستقبل .

**عوائق الاتصال**

إن عملية الاتصال تمثل حلقة تتكون من عدة عناصر والاتصال الناجح هو الذي تتوافر فيه عوامل النجاح بالنسبة لكل عنصر، ولكي تتعزز على أساس النجاح علينا أن ندرس الأسباب التي تعوق هذا النجاح وهي:

**أولاً : عوائق تتعلق بالمرسل**

- المرسل يستخدم اصطلاحات فنية صعبة.

• المرسل طريقة في التحدث ونبرة صوته تسبب مضايقة.

- المرسل غير واضح في الرسالة التي يود إرسالها .

• المرسل متشبث برأيه في كل موضوع.

- المرسل يميل إلى لوم أي شخص آخر ماعدا نفسه.

• المرسل يميل لأن يقوم بكل التحدث والإصغاء القليل.

**ثانياً : عوائق تتعلق بالمستقبل**

- المستقبل مشغول التفكير ( يفكر في أمور خاصة ).
- المستقبل يستمتع بجعل المرسل يشعر بالإحباط.
- المستقبل ينصلت لمن لديهم السلطة فقط.
- المستقبل غير مهم بالموضوع الذي تم مناقشته ( لا يهتم بالتوضيح ).
- المستقبل لديه خبرات سابقة في الموضوع ويجد أنه من الصعب التكيف مع الرسالة الجديدة.

**ثالثاً: عوائق تتعلق بالرسالة**

- أن تكون الرسالة غير واضحة وصعبة وغير مبنية على الخبرات السابقة للطلاب.
- وقد وجد أيضاً تفاوت بين مستوى وأسلوب الرسالة ومستوى المستقبل مثل استخدام ألفاظ علمية تفوق مستوى هن.
- عدم اكتمال الرسالة والذى يؤدي إلى غموضها.

**رابعاً: عوائق تتعلق بقناة الاتصال**

وقناة الاتصال تختلف حسب نوع الرسالة والمستقبل والمكان والزمان ومن العوائق التي تتعلق بقناة الاتصال:

- استخدام الكلمة فقط أو الصورة حيث يحد من فاعليتها أو قصور في استخدام جهاز العرض في عرض بيانات غير واضحة أو صور صغيرة.

**خامساً: عوائق تتعلق بعدم وجود تغذية راجعة**

يجب على المرسل أن يعرف ما هو رد فعل المستقبل وما هي استجابته لما قيل وما إذا كان ذا فاعلية أو لا لأن الرسالة التي تستقبل ولا يبدى فيها رأياً تعتبر مبتورة.

**سادساً: عوائق تتعلق بظروف وبيئة الاتصال**

توقف فاعلية الاتصال على اختيار zaman والمكان الملائمين لاستقبال الرسالة فمثلاً من غير المجد إعطاء النصيحة أو الرأى في وقت تردد فيه الطالبة الذهاب فيه إلى منازلها أو في مكان به ضجيج.

**طرق الاتصال:**

عندما نسمع كلمة "الاتصال" فإننا عادة ما نفكر في الكلمات أو ما قيل من كلمات ولكن معظم اتصالنا مع الآخرين يتم بدون كلمات (كيف يتواصل الأطفال حديثي الولادة والاطفال صغار السن ؟ كيف يوصلون لنا افكارهم - ما يودون التعبير عنه - قبل ان يتعلموا الكلام ؟).

إذن فطرق الاتصال نوعان:

١. الاتصال غير اللفظي
٢. الاتصال اللفظي

## ١. الاتصال غير اللفظي:

تشمل طريقة الاتصال غير اللفظي:

- تعبيرات الوجه والاتصال البصري.
- تعبيرات الحركات - اليد - الجسم - الرأس.
- اللمس.

يمكن للإشارات غير اللفظية أن توصل الإحساس بالتشوّق والاهتمام والدفء وبالفهم إلى الآخرين. حسن استخدام هذه الوسائل يؤدي إلى تقوية الروابط بين الميسرة والطالبات والعكس فان سوء استخدامها يعوق الاتصال.

**طرق الاتصال غير اللفظية الإيجابية والسلبية:**

طرق الاتصال غير اللفظية الإيجابية :

١. الميل بالجسم تجاه الطالبة.
٢. الابتسام وعدم إظهار التوتر العصبي.
٣. تجنب العصبية والتصرفات السلوكية الغير سليمة .
٤. إعطاء انطباع بالوجه يوحى بالثقة .
٥. النظر والبقاء الأعين مع الطالبات.
٦. الإتيان بإشارات تشجيعية مثل الإيماء بالرأس.

طرق الاتصال غير اللفظية السلبية :

١. القراءة أثناء التحدث مع الطالبات.
٢. النظر بين فترة و أخرى إلى الساعة.
٣. التناول أو النظر في الأوراق أو خارج النافذة.
٤. التجهم (قططيب الجبين).
٥. التململ في الجلسة.
٦. عدم النظر إلى من تتحدثين معه.

إن العلاقة الجيدة مع الطالبات لا تعتمد فقط على ما يسمعونه ولكن أيضا على ما يلاحظونه ويحسونه من الميسرات.

تذكرى أن الإيماءات غير اللفظية تختلف من ثقافة لأخرى وفي بعض الأحيان بين الجماعات المختلفة من ذوى الثقافة الواحدة (على سبيل المثال الرجال أم السيدات ، المراهقين أم البالغين) .

### الإتصات الفعال

إن أحد مفاتيح تأسيس علاقة جيدة بين الميسرات و الطالبات هو الإتصات الفعال.

**ما هو الإتصات الفعال ؟**

لا يعني الإتصات الفعال ان تسمع ما تقوله الطالبات فحسب بل اكثرا من ذلك انه يعني الإتصات بطريقة توصل الشعور بالتعاطف والفهم والاهتمام للمتحدثين والمتحدثات.



## ٢. الاتصال اللفظي

**مهارات الاتصال اللفظي هي:**

١. تقديم عبارات المدح والتشجيع اللفظية
٢. استخدام نبرة الصوت الصحيحة
٣. استخدام اللغة البسيطة
٤. إعادة الصياغة
٥. الاستيضاخ
٦. تقديم التغذية الراجعة

ان هذه المهارات توصل للطلابات انه قد تم الاستماع لهن وفهمهن وتقبل ما قالوه كما أنها تعاونهن على فهم أنفسهن واحتياجاتهن الشخصية.

### ١. المدح والتشجيع اللفظي

كيف تقدمين التشجيع والمدح ؟

يمكن ان تظهر الميسرات اهتمامهن وفهمهن بتقديم ردود فعل لفظية مثل "لقد فهمت" ، "هذا صواب" هذه التعبيرات اللفظية توازى الاباء بالرأس في الإشارات الغير لفظية.

ان التشجيع اللفظي يظهر إنصات الميسرات ويشجع الطالبات على الاستمرار في التحدث.  
يعد التشجيع اللفظي هام وبصفة خاصة مع الطالبات الخجولات.

### ٢. نبرة الصوت

تعد نبرة الصوت مكونا هاما لبناء الألفة مع الطالبات. إن نبرة صوت المتحدث توصل مشاعر مختلفة.

### ٣. استخدام اللغة البسيطة

ان إحدى الوسائل التي تجعل الطالبات يشعرن بالطمأنينة والراحة هي التحدث معهم بلغة مناسبة لهن. يجب أن يتم تدرج مستوى المعلومات الفنية طبقاً للمستوى التعليمي واللغوي لكل طالبة دون تعالى عليها .

يجب على الميسرات أن يحاولن استخدام المفردات اللغوية التي لا تشعر الطالبات بالحرج أو الكلمات التي تخدش الحياء.

قد تشعر الطالبات بالبلبلة والغضب والتخويف إذا كانت اللغة التي يسمعنها غير مفهومة . استخدام اللغة الملائمة والبسيطة تبده فرص حدوث سوء الفهم وتشجع الطالبات على طرح التساؤلات وعلى اتخاذ الاختيارات المدروسة والمستبررة.

#### إعادة الصياغة والاستيضاخ:

رغم أن هناك تداخل بين هذين الأسلوبين إلا أن لكل منهما غرض مختلف.

#### ٤. إعادة الصياغة

**التعريف:**

يقصد بذلك إعادة صياغة ما تقوله الطالبات بأسلوب بسيط مفهوم .



الاستخدام : تقوم الميسرات بإعادة صياغة ما تقوله الطالبات لكي يؤكدن فهمهن لما قيل ولكن تشعرهن بالsusي لفهم ما يقولونه ، إن ذلك من شأنه تحفيز وتشجيع الطالبات على الاستمرار في التحدث .

**إرشادات إعادة الصياغة:**

- الإنصات الى ما تريده ان تقوله الطالبة
- إعادة الصياغة بأسلوب مبسط وموجز لما أرادت الطالبة قوله والاستفسار عنه دون إضافة أية أفكار جديدة.
- مراقبة أي علامات على الطالبة أو طلب رد فعلها والتي قد يؤكد أو ينفي دقة إعادة صياغة ما ذكرته الطالبة.
- عدم إعادة صياغة الأحكام السلبية التي قد تطلقها الطالبة على نفسها بطريقة تؤكّد هذه الأحكام فمثلاً إذا ذكرت إحدى الطالبات "إنني أشعر بالغباء بسؤالي" فليس من اللائق أن تقول لها إنك تشعرين بالغباء .."

#### ٥. الاستيضاح

**التعريف:**

الاستيضاح يقصد به تخمين ما تقصّد أو تود الطالبة ذكره ، ثم عرضه بعد ذلك عليها حتى تقرّه أو تنكره .



الاستخدام : يعد الاستيضاح - مثله مثل إعادة الصياغة - بمثابة طريقة للتأكد من أن الرسالة التي ترغب الطالبة في الإفصاح عنها مفهومة . وتقوم الميسرة باستخدام الاستيضاح من أجل إزالة الغموض إذا كانت ردود إحدى الطالبات غير مفهومه .

**إرشادات الاستيضاح:**

- الاعتراف بأنك لا تفهمين بوضوح ما تريده الطالبات الإفصاح عنه .
- إعادة صياغة ما ذكرته الطالبات كما فهمتنيه مع سؤالهم إذا ما كان تفسيرك لما قالوه صحيحاً. يستخدم استئله تبدأ بعبارة "هل تعيدين ...؟" ، "هل ما تقولين هو ...؟"
- يجب عدم الإفراط في الاستيضاح حتى لا تشعر الطالبات بقطع الاتصال أو عدم الاستمرار في التواصل.

## ٦. مهارة تقديم التغذية الراجعة

التغذية الراجعة هي إحدى الطرق التي :

١. تعاون شخص آخر لكي يفكر في تغيير سلوكياته.
٢. توصل للشخص الآخر كيف يشعر به الآخرون.
٣. تعاون الأشخاص في معرفة ما مدى توائم سلوكهم مع نوایاهم .
٤. تعاون فالتقارب بين السلوك و النوايا.

أن تقديم التغذية الراجعة الفعالة يتطلب مهارات كثيرة مثل:

- الموضوعية واحترام شعور المستمع ووسائل التواصل الإيجابية اللفظية وغير اللفظية. إن كل من إعادة الصياغة والاستدلال يتضمنها تغذية راجعة.
- إن تقديم التغذية الراجعة الإيجابية للطلاب يشعرهم بالاحترام كأفراد.
- إن تقديم التغذية الراجعة الإيجابية للطلاب قد يعاون في بناء علاقة قوية بين الميسرة والطالبة.
- إن تقديم التغذية الراجعة مهارة ضرورية لكل الذي يعمل أو سوف يعمل كميسرات.

### مواصفات التغذية الراجعة الفعالة:

- التغذية الراجعة هي طريقة تساعد الشخص الآخر لكي يأخذ في الاعتبار تغيير سلوكه . إن ذلك يتاتى بإعطاء هذا الشخص المعلومات الكافية عن طريقة تأثيره على الآخرين . إن هذه الطريقة تتيح للأفراد التعرف على مدى تطابق سلوكهم مع نوایاهم .
- تعد التغذية الراجعة طريقة وصفية وليس تقييمية . عندما تقوم بوصف ما لاحظته عن سلوك شخص ما فانك تترك لهذا الشخص الفرصة لاستخدام التغذية الراجعة أو عدم استخدامها حسبما يرى انها مناسبة له . حاول ان تبدأ التغذية الراجعة بعبارات مثل " لقد رأيت " أو " لاحظت " أو " سمعت " أو " تقول "
- تعتبر التغذية الراجعة محددة أكثر منها عامة . فمثلا لأن يقال لك انه " مسيطر " فإن ذلك لن يعود بالنفع عليك مثل ان يقال لك " الآن ونحن نناقش هذا الموضوع ، لم تكن مصغيا لما قاله الآخرون ولم تجب على تساؤلاتهم "
- التغذية الراجعة تأخذ بعين الاعتبار حاجة كل من المتلقى والمرسل . وقد تصبح التغذية الراجعة هدامة إذا ما خدمت احتياجاتنا فقط دون مراعاة لاحتياجات الشخص المتلقى لها .
- توجه التغذية الراجعة إلى التصرفات التي يستطيع المتلقى أن يفعل حيالها شيئا إذا ما ذكرت للأشخاص نواقصهم التي لا يستطيعون فعل شيئا حيالها فقد يؤدي ذلك لإحباطهم .
- التغذية الراجعة أمر اختيارى غير مفروض .
- التغذية الراجعة يتم تقديمها في التوقيت المناسب . وعموماً فأن أفضل وقت للتغذية الراجعة أن تقدم في أقرب فرصة عقب ملاحظة السلوك المطلوب تغييره .
- يتم مراجعة التغذية الراجعة للتأكد من التواصل الجيد . وذلك عن طريق إتاحة الفرصة للمتلقى أن يعيد صياغة التغذية الراجعة التي وصلته لمعرفة مدى تطابقها مع ما جاء في ذهن المرسل .
- عند إعطاء التغذية الراجعة في مجموعة تدريبية فإن ذلك يتيح لكل من المتلقى والمرسل مراجعة مدى دقة التغذية الراجعة مع الآخرين من أفراد المجموعة . بمعنى هل تعتبر انتباعاً شخصياً أو انه انتباع عام للآخرين أيضاً ؟

- اسمح لمتلقي التغذية الراجعة بالبحث بنفسه عن ما يجب عليه عمله تجاه ما تلقى من التغذية الراجعة .

## **المبادئ الأساسية في الاتصال الشخصي**

### **١- الانصات الجيد**

الإنصات من المهارات الأساسية للإتصال الشخصي التي يجب أن تكتسبها الميسرات.

### **٢- المهارة في إلقاء الأسئلة الهدافة**

- |  |   |
|--|---|
| التي يجيب عنها بكلمة أو كلمتين مثل: كم عمرك ؟<br>التي تحتاج لوقت وتفكير للرد عليها وتساعدك في التعرف على معلومات<br>ومشاعر الطالبات؟ ما هو رأيك في موضوع ختان الإناث؟<br>التي يعتمد السائل التأثير على إجابة من يسأله مثل: هل ترين مثلى أن هذا<br>أفضل ؟ | الأسئلة المغلقة:<br>الأسئلة المفتوحة:<br>الأسئلة الموجبة: |
|--|---|

### **٣- الملاحظة**

في كثير من الأحيان يعبر الأشخاص عن مشاعرهم بتعابيرات الوجه أو نبرات الصوت أو بطريقة الجلوس. وقد تكتشف الميسرة ما تشعر به الطالبة من خلال ملاحظتها للتغييرات أثناء الاتصال الغير لفظي.

### **٤- تصحيح المعلومات**

بعد الاستماع الجيد يجب على الميسرات تصحيح ما لدى الطالبات من معلومات خاطئة وفي سبيل ذلك عليهن مراعاة ما يلى:

- أن تكون المعلومات واضحة.
- أن تكون المعلومات صادقة.
- أن تكون المعلومات مختصرة.
- أن تكون المعلومات كاملة.

### **٥- الإدراك**

يرى الناس بطرق مختلفة وكذلك يسمعون بطرق مختلفة تعتمد على عدة عوامل:

- |                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| - الخبرة السابقة<br>- السن<br>- الجنس | - الشخصية<br>- الحالة النفسية |
|---------------------------------------|-------------------------------|

**٦- القيم**  
هي المعتقدات الهامة للشخص.

يختلف الناس في اعترافاتهم وقيمهم، وذلك نتيجة لبعض العوامل وهي:

- |  |   |
|--|---|
| - المستوى الاجتماعي.<br>- التوزيع الجغرافي<br>- التعليم والثقافة | - الدين ( حتى ولو في نفس البلد )<br>وغيرها من التجارب الشخصية الأخرى. |
|--|---|

## ٧. الاتجاه السلوكى

هو وجهة نظر أو رأى يتكون بتاثير القيم والمعتقدات .  
هناك تداخل كبير بين كلا المصطلحين .

- القيم التي يتمسك بها الأشخاص هي التي تكون الاتجاهات السلوكية والآراء ، وهذه القيم التي يتمسك بها البعض قد لا يشاركون فيها أشخاص غيرهم.
- لا توجد قيم صواب وآخر خاطئة.
- حتى في المجموعات التي تتشابه في الكثير من الأمور (مثل الوظائف ومستويات التعليم) ، فإنه توجد اختلافات في قيمهم.
- لا يوجد شخصان لديهما نفس القيم . فإن القيم الفردية والاتجاهات السلوكية تشكلهما الثقافة وطريقة التنشئة وخبرات الحياة .
- ليس الهدف إقناع الآخرين أو إثبات صحة وجهة نظرنا ولكن على الميسرة أن تتعرف على قيمها التي تشكل آرائها وذلك حتى تتجنب فرض هذه القيم على طلابها .
- علينا أن ندرك أن لدينا ميل طبيعي فينا أن نحاول إقناع الآخرين بوجهة نظرنا وعلينا أن نتجنب فعل ذلك مع طلابنا .
- يجب تقديم المعلومات وبذاتها بأسلوب موضوعي محايد حتى يتسعى للطلاب اتخاذ قرارهن بأنفسهم .
- للطلاب الحق في اختيار بديل آخر عما قد تتخذه الميسرات لهم.
- أن فهمنا لقيمنا الشخصية قد يعاوننا في فهمنا الصحيح واحترامنا لقيمة طلابنا.
- رؤيتنا لقيمنا الفردية قد تعاوننا في وضع الضوابط حتى لا يؤثر على طلابنا بالإفصاح عن آرائنا الشخصية.

## أنواع أنشطة الاتصال الثلاثة

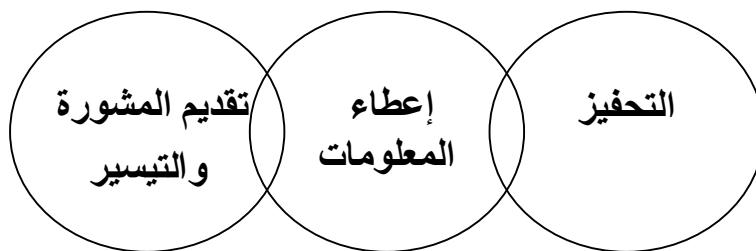
نمطيا يوجد ثالث نوع من أنشطة الاتصال:

**التحفيز أو الترويج:** تهدف أنشطة التحفيز إلى التشجيع على تبني فكرة معينة أو شراء منتج معين مثلا. قد يتم تقديم هذه الأنشطة إما بصفة شخصية أو عن طريق وسائل الإعلام . بالرغم أن هذه الوسيلة قد تقدم معلومات نافعة إلا أنها عادة ما تكون متحيزه وتحاول دائماً التأثير على الفرد أو المجموعة لتبني الفكرة أو لشراء المنتج.

**اعطاء المعلومات:** تقدم أنشطة هذه الطريقة الحقائق عن مختلف الاختيارات أو المنتجات ويمكن اجراؤها بصفة شخصية (فردياً أو في جماعات) أو من خلال المواد المطبوعة أو غيرها من وسائل الإعلام . وقد تكون المعلومات المقدمة كاملة أو قاصرة وقد تكون دقيقة أو غير سليمة.

**تقديم المشورة والتيسير:** تركز أنشطة تقديم المشورة على مساعدة الأفراد على اتخاذ قراراتهم. إن تلك الأنشطة لا تقتصر فقط على تقديم الحقائق بل أنها أيضاً تعاونهم في تطبيق هذه المعلومات على ظروفهم الخاصة وعلى اتخاذ قرارات

مدرسية . وتتضمن كذلك مناقشة لأحساسهم ومخاوفهم طالما كانت مرتبطة باختياراتهم. وتشتمل طريقة تقديم المشورة على التواصل في الاتجاهين بين الميسرات وبين الطالبات حيث يمضى طرف التواصل الوقت في التحدث والاستماع وطرح الأسئلة.



هناك تداخل بين التحفيز وإعطاء المعلومات وكذلك بين تقديم المشورة والتسهيل وإعطاء المعلومات، وبالرغم أن أنشطة تقديم المشورة والتسهيل وكذلك أنشطة التحفيز يتضمن كلاهما إعطاء معلومات إلا أن تقديم المشورة والتسهيل لا يسعى إلى الترويج أو التحفيز لهدف معينة .

يوجد مكان لكل هذه الأنواع من الاتصال في مجال التسليمة مع الطالبات في المدارس فعلى سبيل المثال فإنه من المقبول أن تحفظ الطالبات بصفة عامة لكي يتبنوا التعليمات الخاصة بالغذائية الصحيحة لأن في ذلك صحتهن ،ولكن من غير المقبول تحفيزهن لاستخدام نوع غذاء معين إذ إن ذلك يخالف حقهن في اختيار أفضل البدائل المناسبة لظروفهن.

نوع الاتصال	الغاية	المحتوى	اتجاه التواصل	التحفيز	المكان
التحفيز أو الترويج	(التأثير في سلوك ما في اتجاه معين )	الدعاية أو الإقناع	اتجاه واحد	متاحيز	أي مكان
إعطاء المعلومات	(إعطاء حقائق ورفع مستوى الوعي )	(الحقائق كاملة أو غير كاملة )	اتجاه واحد أو اتجاهين	متاحيز أو موضوعي	أي مكان
تقديم المشورة والتسهيل	(الاختيار الحر والمدروس، قناعة ورضاء الطالبات )	(الحقائق ، أحاسيس الطالبات واحتياجاتهن ومخاوفهن)	اتجاهين	موضوعي	جو يكفل الخصوصية



## التغذية الصحيحة

ما هي التغذية ؟

**التغذية** هي مجموعة العمليات التي بواسطتها يحصل الفرد على المواد اللازمة لبناء أنسجة الجسم وتجديدها وأداء وظيفتها.



أي أن التغذية والصحة ليسا نقطتين متراوحتين، لكن التغذية تؤدي إلى الصحة فتتوقف الحالة الصحية للفرد على مدى حصوله على المواد الغذائية التي يحتاجها ومدى استفادته من العناصر الغذائية اللازمة الموجودة في هذه المواد.

### أهمية الغذاء لصحة الإنسان

الغذاء ضروري للإنسان لكي يؤدي أعماله المختلفة بنشاط وكفاءة ونجاح. والغذاء هو خليط من مواد يتناولها الإنسان في طعامه وهذه المواد الغذائية تمد الجسم بالطاقة اللازمة للدفء والحركة والنشاط والعمليات الحيوية، كذلك تمد هذه المواد الجسم بمستلزمات النمو والبناء لتعويض التالف من الأنسجة والخلايا وأيضا الوقاية من أمراض سوء التغذية المختلفة ومقاومة الأمراض الأخرى، أن الغذاء يعتبر من أهم العوامل البيئية التي تؤثر على نوعية الحياة.

### مواصفات الغذاء الصحي المتوازن

أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية تبعاً للمقتنات لكل فرد حسب سنة وجنسه ومجهوده والحالة الفسيولوجية وكمية مناسبة من الألياف الغذائية.

### أسباب حدوث مشاكل التغذية في مصر:

**أسباب مباشرة:** وأهمها عدم كفاءة الغذاء في الكم والكيف وارتفاع معدل الإصابة بالأمراض وخاصة الإسهال و أمراض الجهاز التنفسى الحادة بين الأطفال (لأن التغذية في وجود هذه الأمراض تقل بدرجة كبيرة).

**أسباب غير مباشرة:** وأهمها عدم وفرة الأمن الغذائي الأسري وعدم توفر الرعاية الكافية للفئات الحساسة، خاصة الأمهات والأطفال وكذلك عدم توفر البيئة الصحية بما فيها الغذاء الآمن.

### رسائل خاصة بالتغذية الصحيحة وأنماط الأكل:

١. تناول الفاكهة والخضروات في الوجبات وفي الوجبات الخفيفة.
٢. استمتع بأكل الخبز والأرز والمكرونة واجعلهم أساساً معظم الوجبات.
٣. تناول صنفين على الأقل من الأطعمة غنية بالكالسيوم مثل الجبن والزبادي يومياً.
٤. استمتع بأكل البقول والفول والعدس يومياً وإن أمكن أضعف مقداراً صغيراً من اللحوم والفراخ.

٥. استمتع بأكل الطعام المشوي أفضل من المقلي.
٦. تناول الحلويات أحياناً فقط وبمقدار صغير.
٧. تناول أطعمة متعددة.
٨. يجب أن يتاسب الطعام مع الأنشطة الجسمانية التي يقوم بها الشباب.
٩. يجب تجنب تخطي الوجبات وبخاصة الإفطار.
١٠. يجب أن تحتوي كل وجبة على نوع من الطعام يعتبر مصدراً لتعزيز امتصاص الحديد (تناول السلطات مع الوجبات - عصر الليمون على الأكل - تناول فاكهة الموسم بعد الأكل مباشرة).
١١. يؤجل شرب الشاي لمدة ساعة بعد تناول الوجبة أو يتناول المشروبات الدافئة أو الباردة بالتناوب بدلاً من الشاي، ويترك شرب الشاي لما بين الوجبات.
١٢. يجب أن يكون اختيار الوجبات الخفيفة مغذياً وغنياً بمصدر الحديد (البلح - التمر - الفول السوداني - الحمص - الفواكه الغنية بفيتامين ج).
١٣. حافظ على وزنك في حدوده الصحية.
١٤. اختر أصناف الأطعمة التي تحتوي على أقل نسبة من الدهون والكوليسترول.
١٥. اجعل غذاءك يشتمل على نسبة كبيرة من الخضراوات والفاكهه والبقوليات.
١٦. عدم الإفراط في تناول السكر أو ملح الطعام .

## الهرم الغذائي

### بعض المعلومات عن الهرم الغذائي الإرشادي:

إنه الدليل الشخصي للغذاء مليء باختيارات عدة متعددة. فمهما يكن العمر ابتداء من سنين، ومهما كان أسلوب الحياة، فسيعيينا الهرم الغذائي الإرشادي على اختيار المكونات الغذائية بطريقة بسيطة وعملية، طبقاً لخصائص الغذاء الصحي.

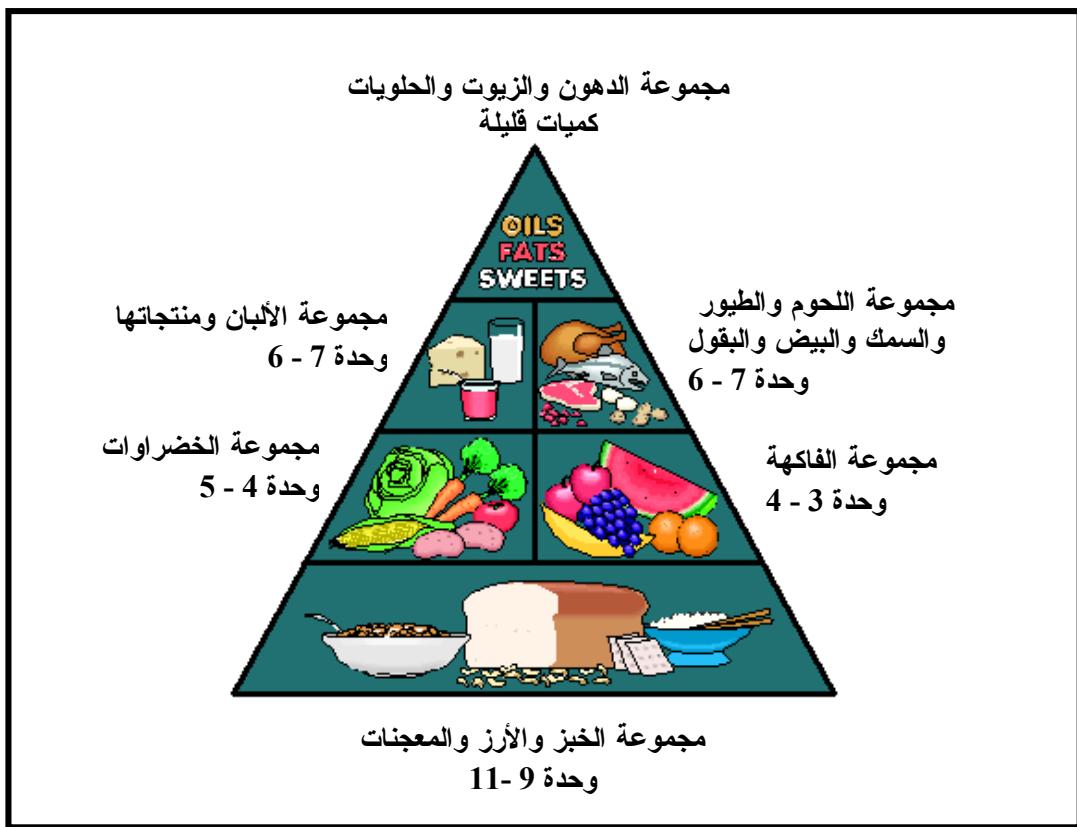
الهرم الغذائي هو طريقة مرئية لنقل مفهوم الأطعمة اليومية وتلك التي تؤكل أحياناً. إنه موجز لما يجب أكله يومياً اعتماداً على التوصيات الخاصة بنمط الأكل العام والمسماة بالإرشادات الغذائية.

إنه ليس وصفة طيبة صارمة، ولكنه دليل عام لاختيار نظام غذائي صحي مناسب، فالشكل الهرمي يدعوك لأكل أطعمة متعددة للحصول على المواد الغذائية المطلوبة وبالقدر المناسب من السعرات الحرارية للاحتفاظ بوزن صحي.

### يجب ملاحظة الحقائق الخاصة بالشكل الهرمي التالية:

- يجب أن تتشكل الأطعمة المصورة في أدنى الشكل الهرمي أساس الوجبات الغذائية.
- الأطعمة الموجودة في الأجزاء التالية (مجموعات الخضراوات والفواكه) يجب أن تكون مجموعة الأطعمة الممتلة بعد ذلك.
- عندما يقترب الشكل الهرمي من قمتها تقل الكميات المقترحة من الطعام الذي يتم تقديمها حتى نصل لقمة الهرم.

- يجب تناول الأطعمة المchorة على القمة بكميات ضئيلة فقط، ولم يتم تحديد عدد مرات التقديم حيث أنه يجب أن يتم ذلك بكميات صغيرة.



#### محتوى الهرم الغذائي:

يشتمل الهرم الغذائي على القواعد الأساسية للوجبة الغذائية الصحية:  
التنوع - الاتزان - تقدير كمية السعرات الحرارية

#### التنوع:

لا يوجد نوع واحد من الطعام قادرًا على إمدادنا بجميع العناصر الغذائية التي تحتاجها أجسامنا، لذلك يوضح لنا الهرم الغذائي كيفية اختيار غذاء متعدداً صحياً من مجموع الأصناف الخمسة الأساسية التي يشتمل عليها الهرم.

#### الاتزان:

ويتم ذلك عن طريق تحديد الكميات المناسبة من كل نوع من الأصناف الخمسة الأساسية، دون الإكثار من صنف معين أو التقليل من آخر، ويعتمد ذلك على السن والنوع والنشاط الجسماني.

#### تقدير كمية السعرات الحرارية:

معرفة كميات السعرات الحرارية الموجودة في أنواع الأطعمة المختلفة "كالدهون والسكريات مثلًا" وتقديرها يساعد على سهولة الانتقاء، ومن ثم التنوع في اختيار الوجبة الصحية.

### **مفهوم الأطعمة اليومية وتلك التي تؤكل أحياناً:**

**الأطعمة اليومية هي الأطعمة التي تحتوي على عناصر غذائية بكثافة ويجب أكلها دائماً.**

**الأطعمة التي تؤكل أحياناً هي الأطعمة التي لا تحتوي على العناصر الغذائية بصورة كثيفة ويجب أن تؤكل أحياناً فقط.**

#### **كيف تضمن الحصول على احتياجاتك من العناصر الغذائية المختلفة:**

لتسهيل عملية اختيار الأطعمة المناسبة للفرد تم تقسيم الأطعمة إلى أربعة مجموعات أساسية حسب محتواها من العناصر الغذائية ووظيفتها الرئيسية.

#### **مجموعة الألبان ومنتجاتها:**

**فائدتها للجسم:** تتمد الجسم بالكالسيوم الضروري لبناء العظام والأسنان كما تمده بالبروتينيات والفيتامينات.

**أنواع الأطعمة:** اللبن - الزبادي - الجبن الأبيض والقريش والكريمة.

#### **مجموعة أطعمة البناء: (البروتينيات)**

**فائدتها للجسم:** تقدم للجسم حاجته من البروتينيات اللازمة لبناء الخلايا

**أنواع الأطعمة:** اللحم - الطيور بأنواعها - البيض - الأسماك - البقول مثل الفول والفاصلolia واللوبايا والسوداني والمكسرات ولكن هذه الأخيرة أقل جودة في أنواع البروتينيات التي يحتاجها الجسم.

**ما يلزم الفرد البالغ:** جرام واحد من البروتين لكل كيلو جرام من وزنه كل يوم ويحتاج الشخص البالغ من ٣-٤ بيضات فقط في الأسبوع.

تزداد هذه الكمية بالنسبة للحوامل وفي حالات نقص الوزن وبعض حالات المرض مثل بعد العمليات الجراحية وفي حالات نقص البروتينيات في الدم وفي حالة مرض السل.

#### **مجموعة أطعمة الطاقة: (السكريات والدهون)**

**فائدتها للجسم:** تتمد الجسم بالسعرات اللازمة للطاقة والحديد وفيتامين " ب "

**أنواع الأطعمة:** الخبز والدقيق والأرز والبطاطس والمكرونة والسكر والزيوت والدهون

**ما يلزم الفرد البالغ:** يحتاج الفرد لرغيف واحد أو اثنين في اليوم أو طبق أرز أو مكرونة أو عدد ٢ بطاطس وملعقة من الزيوت والدهون

**الاحتياجات بالنسبة للأعمار أو الحالات الخاصة:** يحتاج المراهق لكمية أكبر حسب المجهود الذي يبذله.

#### **مجموعة أطعمة الوقاية: (الخضروات والفواكه)**

**فائدتها للجسم:** تتمد الجسم بالفيتامينات " أ، ج " والمعادن اللازمة له وتمد الجسم بالألياف اللازمة للمحافظة على الحركة السليمة للجهاز الهضمي

**أنواع الأطعمة:** تضم كل الخضروات الخضراء والصفراء وتؤكل أما خضراء طازجة أو مطبوخة أيضاً تضم الفواكه والموالح

**ما يلزم الفرد:** يجب أن يأكل الفرد خضروات يومياً سواء مطبوخة أو طازجة ويأكل خضروات صفراء مرتين في الأسبوع (جزر) كما وان كمية الخضروات ليست

محدودة بل تترك لحاجة الشخص إذ أنها لا تؤدي إلى زيادة الوزن - وبالنسبة للفاكهة يجب أن يأكل الشخص نوعاً من الفاكهة يومياً.

للاستخدام الأمثل للهرم الغذائي يجب علينا معرفة الوحدة المقررة لكل مجموعة:

الوحدة المقررة	المجموعة الغذائية
قطعة من الخبز (ثلث رغيف بلدي) نصف كوب أرز أو مكرونة مطبوخة.	الخبز والأرز والمعجنات
١ كوب من الخضار الطازج نصف كوب من الخضار المطبوخ	الخضروات
١ تقاحه أو موزة أو برقاقة نصف كوب من الفاكهة المقطعة أو المطبوخة أو المعلبة $\frac{3}{4}$ كوب من عصير الفاكهة	الفاكهة
١ كوب من الحليب أو الزبادي ٤ جرام من الجبنة الطبيعية	الحليب ومنتجاته
٢٨ جرام من اللحوم أو الطيور أو الأسماك المطبوخة ١ - بيضة - نصف كوب من القول المطبوخ أو ٣١ كوب من المكسرات (فول سوداني) أو ٢٨ جم طحينة	اللحوم والطيور والأسماك والبيض والبقول والمكسرات

١ كوب = ٢٤٠ مللي لتر (١/٤ لتر تقريباً)

اختيار نوع وكمية الوجبة الغذائية في نطاق الوحدات المقررة:

الكميات المطلوبة لوحدات الطعام تعتمد على:

- ٣. كتلة الجسم.
- ٤. مستوى الجهد المبذول.
- ١. السن.
- ٢. النوع.

ويوضح الجدول الآتي ما تقدمه وحدات كل مجموعة من الأطعمة من سعرات حرارية مختلفة، ويفيدنا ذلك في تحديد السعرات الحرارية اللازمة للازمة لكل مرحلة، وإن تشابهت أنواع الأطعمة المقدمة.

مثال لجدول طعام يوم واحد			
		السعارات الحرارية المطلوبة	
* ٢٨٠٠ سعر حراري الشباب والرجال النشطين، وبعض النساء النشطات جداً	٢٢٠٠ سعر حراري * الأطفال والفتيات الشابات والنساء النشطات والرجال غير النشطين		الوحدة الحرارية لكل مجموعة غذائية
١١	٩		مجموعة الخبز
٤	٣		مجموعة الفواكه
٥	٤		مجموعة الخضراوات
**٣ - ٢	**٣ - ٢		مجموعة الألبان
٧	٦		مجموعة اللحوم

\* الحوامل والمرضعات في حاجة إلى كمية أكبر من السعرات الحرارية  
\*\* الحوامل والمرضعات والشباب حتى سن ٤ في حاجة إلى ٣ وحدات أكثر.

#### طرق صحية لإعداد الطعام وللاحتفاظ بقيمة الغذائية:

طرق الخطأة <input checked="" type="checkbox"/>	طرق الصحية <input checked="" type="checkbox"/>
١- اختيار الخضراوات والفواكه الذابلة.	١- اختيار الخضراوات والفواكه الطازجة.
٢- غسل الخضراوات والفواكه بكميات محدودة من الماء.	٢- غسل الخضراوات والفواكه بماء جاري وليس نقعها.
٣- طهي البقول مباشرة بدون نقع.	٣- نقع البقول والتخلص من ماء النقع قبل الطهي.
٤- إزالة قشرة سميكه بالسكين.	٤- إزالة قشرة رقيقة بالمقشرة أو السكين
٥- وضع كمية كبيرة من الماء بدون غطاء النار عالية.	٥- الطبخ بأقل كمية من الماء مع بقاء الوعاء مغطى والنار هادئة.
٦- التخلص من المرقة الزائدة عند الطهي.	٦- استعمال المرقة الزائدة في عمل الشوربة واستخدامها أيضاً الطهي واستهلاكها.
٧- تحضير السلطة قبل موعد الطعام بوقت طويل وتقسيطها قطعاً صغيراً.	٧- تحضير السلطة قبل موعد الطعام مباشرة وتقسيطها قطعاً كبيرة.

## كيف نضمن الحصول على غذاء آمن:



١. تأكد من نظافة يديك جيداً قبل وبعد إعداد الأطعمة وقبل تناولها.
٢. تأكد من نظافة المكان والأدوات والأطباق قبل وبعد استخدامها وحفظها في مكان نظيف.
٣. اغسل الخضراوات والفاكهة الطازجة جيداً بالماء الجاري وانقعها في ماء وخل (لتر ماء + ملعقة خل أو ملعقة ليمون) قبل التداول أو الطهي.
٤. تناول الطعام بعد الطهي مباشرة.
٥. احفظ الغذاء في أواني مغطاة واحفظه دائماً مبرداً ( عند اقل من ١٠ م في الثلاجة).
٦. إذا كان الطعام محفوظاً بالثلاجة فسخنه حتى الغليان قبل تناوله.
٧. لا تستخدم سكيناً سبق استخدامها في تقطيع أغذية طازجة في تجهيز أغذية معدة للتناول إلا بعد غسلها.
٨. إذا أصبت بمرض (برد - إسهال) ابتعد عن مكان إعداد الطعام.
٩. استعمل الماء النقي في إعداد الطعام أو الشراب وإذا ساورتك الشكوك حول نقاء الماء فقم ببلايه لمدة ثلات دقائق على الأقل قبل إضافته إلى الطعام أو الشراب.
١٠. اشتري أنواع الغذاء الأكثر آمناً على سبيل المثال ألبان مبسترة أو معقمة.
١١. تأكد من فترة صلاحية الأغذية المعيبة والمغلفة.
١٢. لا تسرف أيضاً تناول الأغذية المضاف إليها مواد حافظة ( الفاكهة المجففة - المشروبات السكرية- منتجات اللحوم مثل اللانشون- البسطرمة- السجق).
١٣. ابتعد عن تناول الأغذية المضاف إليها ألوان صناعية وخاصة الحلوى التي يقبل عليها الأطفال.
١٤. اتجه إلى استهلاك كل ما هو طبيعي ولا يحتوي على أية مواد إضافية.
١٥. تجنب استخدام الزيت المقدوح عند تغير لونه.



## صحة الأم والطفل

**رسائل خاصة بإجراءات الوقائية لتحسين صحة الأم والطفل:**

### رعاية الأئمة:

إن رعاية الأئمة لا تبدأ منذ بدء الحمل فقط بل قبل ذلك كعمل إنساني لتقويم صحتها، وزيادة سلامتها وإعدادها لتصبح أمًا ناجحة في المستقبل. ورعاية الأئمة هي عملية مستمرة إلا أنه يمكن تقسيمها إلى مراحل لسهولة الوصف والتركيز، وهذه المراحل هي:

### أولاً: الرعاية قبل الحمل: (قبل الزواج):

تبدأ رعاية الأئمة قبل الحمل وذلك في مرحلة الطفولة، وتتوفر هذه الرعاية خدمات أهمها:

### التنقيف الصحي:

ويجري تنقيف البنات صحياً أثناء تعليمهن في المدارس، فيعلمون أهمية الصحة العامة والصحة الشخصية وأسس رعاية الأئمة والطفولة.

### المشورة والكشف قبل الزواج:

ويبعد إلى اكتشاف الحالات المرضية بين الراغبين في الزواج، وخاصة الأمراض التي تنتقل بالوراثة، أو الأمراض التي يكون الحمل معها خطراً مثل أمراض القلب أو الكلية أو الكبد.

### تحديد السن المناسب للزواج والإنجاب:

حيث يعتبر أنساب سن للحمل هو ما بين ١٨ - ٣٥ سنة، ولذلك يفضل عدم التبكير أو التأخير كثيراً.

### المشورة والكشف قبل الزواج

### ما هو الهدف من المشورة قبل الزواج؟

١. منع انتقال العدوى بين الزوجين.
٢. إنجاب أطفال أصحاء.

### كيفية التعامل مع مشاعر راغبي الزواج:

١. طمئن الزوجين وأجعلهم يشعروا بالأمان.

٢. تعاطف معها.

٣. أعطيهما معلومات صحيحة.

٤. صلح لهما الشائعة أو المعلومة الخطا.

٥. شجع الزوجين على الكلام وتوجيهه الأسئلة.

**ما هي المعلومات الأساسية الواجب معرفتها من التاريخ الصحي؟**

**السن:** يجب أن يكون عمر الزوجة أكثر من 16 سنة والزوج أكثر من 18 سنة لتفادي أضرار الزواج المبكر.

**الأمراض العامة:** التأكد من خلو الزوجين من الأمراض المعدية مثل الدرن والأمراض العامة التي قد تتأثر بالحمل وتحتاج لرعاية خاصة أثناء الحمل مثل أمراض القلب والسكري.

**الأمراض التناسلية:** التي يمكن أن تنتقل بين الزوجين بالمعشرة الجنسية مثل السيلان والزهري.

**الأمراض الوراثية:** يجب السؤال عن الأمراض التي تنتقل بالوراثة مثل ضمور العضلات والهيمنوفilia وعمر الألوان وأنيميا البحر الأبيض المتوسط الخ... وفي حالة وجود أي من الأمراض الوراثية يجب تجنب زواج الأقارب.

### ماذا يستهدف الفحص الطبي لراغبي الزواج؟

**اكتشاف الأمراض المعدية:** مثل الدرن (السل الرئوي) أو الأمراض الجلدية مثل الجرب والالتهابات الفطرية وغيرها. وفي حالة وجود أي مرض معدى يجب علاجه قبل الزواج حتى تتجنب انتقال العدوى بين الزوجين.

**التأكد من الخلو من الأمراض التناسلية:** يجب التأكد من عدم وجود قرح على الأعضاء التناسلية أو إفرازات غير طبيعية من الجهاز التناسلي. وفي حالة وجود أي مرض تناسلي يجب علاجه قبل الزواج لتفادي الأمراض المنقولة جنسيا.

**اكتشاف الأمراض الحرجية:** الفحص العام لاكتشاف أي مرض مزمن قد يتتأثر بالحمل ويحتاج لرعاية خاصة أثناء الحمل مثل أمراض القلب والكلى وارتفاع ضغط الدم والبول السكري.

### ما هي الفحوص التي يمكنإجرائها قبل الزواج وما فائدتها؟

#### فصيلة الدم: Rh

في حالة إذا كانت الزوجة سالبة والزوج إيجابي فان الأطفال غالباً ما يكون فصيلة دمهم إيجابي، وعند الولادة يختلط دم الطفل بدم الأم مما يساعد على تكوين أجسام مضادة تؤثر على الأطفال في الحمل القادم. لذلك يجب إعطاء الأم بعد الولادة حقنة تمنع تكوين الأجسام المضادة حفاظاً على الطفل القادم.

#### تحليل الدم لمرض الزهري:

وذلك لمنع انتقال العدوى بين الزوجين وأيضاً لحماية الجنين من التشوهات أو الإجهاض.

#### تحليل الدم لمرض الإيدز:

وهذا الفحص هام جداً لمنع انتقال العدوى بين الزوجين أو إلى الأجيال القادمة.

#### أشعة على الصدر:

للتأكد من خلو الزوجين من الأمراض الصدرية التي يمكن أن تنتقل بالمعشرة والواجب علاجها قبل الزواج.

### هل توجد تعليمات قبل الزواج؟

نعم. يجب تطعيم الزوجة ضد الحصبة الألمانية (إذا لم يسبق لها الإصابة بها). لأن الإصابة بالحصبة الألمانية أثناء الحمل تؤدي إلى تشوهات في الجنين منها التخلف العقلي والصمم وعنة عدسة العين وتشوهات خلقية بالقلب.

### هل يجب فحص السائل المنوي للرجل أو مستوى الهرمونات في الدم للزوجة؟

لا يوجد أي داعي لفحص أسباب العقم قبل الزواج لأنه لا يندرج تحت الهدف من فحص راغبي الزواج، بل أن هذا قد يدفع البعض لتجنب الفحص الروتيني قبل الزواج.

### هل هناك داعي لفحص الدم لمرض الالتهاب الكبدي سى المنشر في مصر؟

لا يوجد داعي لفحص الدم لمرض الالتهاب الكبدي سى حيث أن انتقال العدوى بالاتصال الجنسي نادرًا ما يحدث بين الزوجين، ولا يستلزم أي احتياط أو تغيير في الجماع.

### ما هي الجوانب الأخرى التي تشملها المشورة قبل الزواج؟

١. شرح مبسط لتركيب ووظيفة الجهاز الإنجابي.
٢. عرض وافي وشامل لوسائل تنظيم الأسرة.
٣. وصف التغذية السليمة والوجبة المتكاملة.

### ثانياً: الرعاية أثناء الحمل:

تعتبر الرعاية الصحية أثناء الحمل من الأنشطة الهامة التي ترفع من المستوى الصحي للأم والجنين والمولود، وذلك لأنه على الرغم من أن الحمل عملية فسيولوجية، إلا أنه قد تحدث أثناء بعض المضاعفات، وهذه يمكن الوقاية من حدوثها أو الإقلال منها بالرعاية الصحية المستمرة للحامل.

### الخدمات التي تقدم خلال هذه المرحلة:

- الكشف الطبي والمتابعة الصحية للحامل خلال فترة الحمل والعمل على تقديم الخدمات الصحية وفقاً لتقدير حالة الحامل.
- إجراء الفحوصات الطبية المعملية اللازمة مثل فحص البول والدم لاكتشاف الحالات المرضية التي قد تصاحب الحمل والعمل على علاجها.
- التقىف الصحي: والذي يشمل:
  - أهمية التغذية المتوازنة أثناء الحمل، وذلك حفاظاً على صحة الأم والجنين.
  - أهمية الاهتمام بالنظافة العامة والشخصية.
  - فن تربية الطفل ورعايته.
  - أهمية الزيارات الدورية المنظمة لمراكز الرعاية الصحية.
  - أهمية الرضاعة الطبيعية للطفل وتغذيتها.
  - أهمية تطعيم الحامل ضد مرض التيتانوس، حتى لا يصاب طفلاً بها بهذا المرض بعد ولادته، ولا تصيب الأم نفسها بهذا المرض.
  - توضيح المتغيرات الطبيعية التي تطرأ على الحامل أثناء فترة الحمل والولادة والنفاس.

- توضيح الأعراض والعلامات الخطيرة التي لو حدثت أثناء الحمل يجب على الحامل مراجعة الطبيب فوراً.
- تقديم المشورة فيما يتعلق بأهمية المباعدة بين الولادات حفاظاً على صحة الأم والطفل.
- تعليم الأمهات كيفية التغلب على متاعب الحمل البسيطة.
- أهمية تجنب تناول الأدوية أثناء الحمل إلا باستشارة الطبيب.
- أهمية تجنب التدخين.
- أهمية ارتداء الملابس المناسبة والغذاء المناسب أثناء الحمل.
- أهمية ممارسة الرياضة في الهواء الطلق وتجنب الأعمال الشاقة.
- أهمية العناية بالثديين أثناء فترة الحمل استعداداً للرضاع الطبيعى.
- أهمية العناية بالفم والأسنان.
- أهمية الابتعاد عن الممارسات والمعتقدات الخاطئة المتعلقة برعاية الحامل، وتوضيح مخاطر ذلك على الأم والجنين.
- توضيح العلامات المرضية التي لو حدثت للوليد يجب مراجعة الطبيب فوراً.



### **إرشادات للمرأة الحامل:**

#### **النظافة الشخصية:**

- الاهتمام بالحمام اليومي.
- العناية بمنطقة العجان وذلك نتيجة زيادة الإفرازات المهبلية.
- يجب الامتناع عن عمل دش مهبلوي ويكتفي بالغسيل باليد.
- العناية بالأسنان: مراعاة العناية بالأسنان والكشف الدوري عليها على أن تبدأ هذه العناية منذ بدء الحمل.

#### **العلاقة الجنسية:**

- قد تفقد المرأة رغبتها الجنسية أثناء الحمل وقد تزيد وليس هناك خطورة من الاتصال إلا في حالة الزوجة التي سبق وأن تعرضت للإجهاض المتكرر.

#### **التعرض للهواء الطلق وأشعة الشمس المحتملة:**

- يجب على الحامل إن تقضي على الأقل ساعة في اليوم في الهواء الطلق ويفضل الجلوس أو المشي في أحدى الحدائق وليس في الأماكن المزدحمة.
- والمشي يساعد على تنشيط الدورة الدموية ويعطي إحساساً بالراحة إلى جانب ذلك فإنه يساعد على فتح الشهية ويبعد الإمساك ويساعد على النوم الهدئ.

#### **الراحة - النوم والاسترخاء:**

- يجب على الحامل أخذ قسط وفير من الراحة أثناء النهار (١ - ٢ ساعة) كما يجب عليها النوم على الأقل (٧ - ١٠ ) أثناء الليل.

#### **العناية بالثدي:**

- يجب الاهتمام بالثدي وخاصة بعد الأشهر الثلاث الأولى وذلك نتيجة للإفرازات التي تبدأ في الظهور. و ذلك بغسلها كل يوم بالماء فقط. كما يجب تدليك الحلمة تدليكاً خفيفاً حتى تبرز وتتهيأ للرضاعة.

#### **الغذاء:**

- يجب على الحامل أن تهتم بنوعية الغذاء وليس بالكمية و الذي يجب أن تحتوى على العناصر الأساسية.
- **الغذاء اليومي:**

بيضة، لتر حليب، قطعة لحم احمر أو ربع دجاجة تستبدل مرة في الأسبوع بسمك ومرة بكبد، سلطة، فاكهة، سوائل بكثرة، مع مراعاة عدم الإكثار من الدهون والحوادق والشاي والقهوة .

#### **الرياضة - التمرينات أثناء الحمل :**

- إذا كانت المرأة تمارس لونا من الرياضة قبل الحمل فلا بأس أن تستمر فيه خلال الأشهر الأولى. ولكن عليها استشارة الطبيب مسبقاً. وأن تراعي عند ممارستها لهذه الرياضة إلا تصل إلى درجة الإجهاد.
- كما وأن ممارسة الأعمال المنزلية لا تغنى عن التمرينات الرياضية كما ينصح بعدم حمل الأشياء الثقيلة و عدم الوقوف لمدة طويلة أو عدم محاولة الوصول إلى الأشياء الموجودة في أماكن مرتفعة و ذلك تفاديًا لوقوع الحوادث.
- كما ينصح بعمل تمرينات خاصة بالحمل لتقوية عضلات البطن - الحوض - العجان - و التمرينات الأرتخائية و ذلك للمساعدة في أعداد العضلات لتسهيل عملية الولادة.

#### **الملابس:**

- يجب على الحامل أن تعد ملابس فضفاضة و تتمتع عن الملابس الضاغطة و حزام البطن و أربطة الساق الدائرية و أن لا تضغط على الثدي أو الحلمة. كما يجب الامتناع عن استخدام أحذية ذات كعب عالي.

#### **السفر أثناء الحمل:**

- لا ينصح بالسفر الطويل في طريق غير ممهد وخاصة بالنسبة للأمهات المعرضات للإجهاض و إذا كان هناك ضرورة للسفر فيجبأخذ فترات من الراحة ويفضل السفر بالقطار.

#### **التدخين:**

- أجمعـت الدراسـات عـلـى أـن التـدخـين أـثنـاء الـحمل يـسـبـب زـيـادـة اـحـتمـال حدـوث الـولـادـة المـبـكـرـة وـولـادـة أـطـفـال نـاقـصـي الـوزـن وـلهـذا يـجـب عـلـى الـحامـل الـامـتنـاع عـن التـدخـين.

#### **تعاطي الأدوية:**

- يجب على الحامل عدم أخذ أي دواء دون استشارة الطبيب لأن الأدوية قد تؤدي إلى أمراض مختلفة وعيوب خلقية في الجنين. كذلك الأسبرين والنوفالجين والفالبيوم يجب على الأم أن تتمتع عن أخذها في الثلاث شهور الأولى من الحمل. كما يجب عليها عدم التعرض للأشعة السينية ولكن لا ضرر من الأشعة فوق الصوتية.

#### **الإخراج:**

- ننصح الحامل بالإكثار من الخضراوات والسوائل والتعود على التبرز بانتظام.

#### **العدوى وكيفية الحماية منها:**

الامتناع عن الاختلاط بالمصابين بأمراض معدية ضروري أثناء الحمل وخاصة الحصبة الألمانية كما ينصح بالابتعاد عن الأماكن المزدحمة والسيئة التهوية.

#### **الإعداد للولادة:**

يجب على الأم إعداد مكان الولادة إذا كانت الولادة ستتم بالمنزل كما يجب عليها إعداد ملابس الطفل وأدواته والتعرف على علامات الولادة وهي :

- ظهور إفرازات مخضطة مدممة (العلامة).

- وجع أسفل البطن والظهر (انقباضات رحمية منتظمة كل نصف ساعة ثم كل ربع ساعة ثم كل ٥ دقائق).

**مارسة العمل:**

على الحامل الامتناع عن تأدية الأعمال الشاقة والتي تتطلب مجهاً عضلياً أو جلوساً أو وقوفاً لفترة طويلة. كما يجب أن تمنع عن الأعمال التي تعرضها للإشعاعات.

**العلامات المنذرة للخطر:**

عند حدوث هذه العلامات يجب على الأم أن تحضر فوراً إلى المستشفى وهي : نزيف مهبلي، صداع مستمر، قئ مستمر، دوخة، ألم شديد بالبطن، تورم اليدين والوجه، ارتفاع في درجة الحرارة، زيادة أو نقص (أكثر من المأمول في الحمل) في الوزن، نزول سوائل من المهبل أو انفجار جيب المياه ، قلة حركة الطفل أو توقفها.

**ثالثاً: الرعاية أثناء الولادة:**

إن الهدف الأساسي من هذه الرعاية هو أن تلد الأم طفلاً سليماً، وأن تكون ولادتها بدون أي مضاعفات، والرعاية الصحية أثناء الولادة تحددها الرعاية أثناء الحمل والحالة الصحية للأم، إلا أنه يجب أن تتم الولادة على أيدي مدربة مؤهلة.

**رابعاً: الرعاية بعد الولادة (أثناء النفاس):**

والهدف منها اكتشاف ومعالجة أي مضاعفات قد تحدث للأم بعد ولادتها (مثل النزيف المهبلي الغير طبيعي، وحمى النفاس)، وكذا الكشف على الوليد الجديد ومتابعة حالته. خلال هذه المرحلة يتم:

- ١ - إجراء الكشف الطبي الدوري على الأم والطفل لاكتشاف أي مضاعفات قد تحدث والعمل على علاجها.
- ٢ - تشجيع الأم على إرضاع طفلها من ثديها وبالطريقة الصحيحة، وإبراز فوائد الرضاعة الطبيعية للأم والطفل.
- ٣ - تعليم الأم أهمية النظافة الشخصية لها ولطفلها.
- ٤ - إرشاد الأم بأهمية تغذيتها التغذية المتوازنة خلال فترة الإرضا.
- ٥ - تشجيع الأم على الحركة والرياضة المناسبة بعد الولادة وتبعاً لحالتها الصحية ونوع ولادتها.
- ٦ - توضيح العلامات المرضية التي قد تحدث للأم أثناء فترة النفاس والتي يجب مراجعة الطبيب فوراً عند حدوثها.
- ٧ - توضيح العلامات المرضية التي لو حدثت للوليد وجب على الأم عرضه على الطبيب مباشرة.
- ٨ - إرشاد الأم بأهمية التغذية التكميلية للطفل، والتي يجب أن تبدأ بعد الشهر الرابع من عمره، وكيفية ونوعية الأغذية المستخدمة.
- ٩ - إرشاد الأم بأهمية تحسين (تقحيم) الطفل ضد أمراض الطفولة الستة، وضرورة الالتزام بالمواعيد المحددة لذلك واستكمال كافة اللقاحات.
- ١٠ - تشجيع الأم على المباعدة بين الحمل والأخر حفاظاً على صحتها وصحة طفلها معاً.

## **النصائح الخاصة برعاية النساء:**

### **١- الراحة و الحركة:**

تحتاج الأم للراحة بالسرير و لكن يجب أن تشجع على الحركة المبكرة و يسمح لها بمعادرة الفراش بعد اليوم الأول و التحرك في السرير و ذلك لمنع حدوث جلطة الساقين و النزيف و انحباس البول والإمساك و غيرها.

### **٢- الغذاء:**

يلاحظ أن يكون الغذاء محتويا على جميع العناصر الغذائية مع الإكثار من السوائل و الخضروات و الفواكه الطازجة مع إضافة الفيتامينات و الحديد و الكالسيوم.

### **٣- العناية بالثديين:**

يبداً الثدي إفراز اللبن بعد الولادة مباشرة وقد تشعر الأم بالألم ووخز في الثديين مع انتفاخ في الثديين في اليوم الثالث و قد يصبح ذلك ارتفاع في درجة الحرارة. ولذلك يرفع الثديين لتخفيض الألم. يجب تشجيع الرضاعة الطبيعية المطلقة - طريقة الإرضاع - الأطعمة التي تزيد أو تقلل من إفراز اللبن - ملاحظة علامات التهابات الثدي (أنظر الجزء الخاص برعاية الطفل).

### **٤- الاستحمام:**

النظافة الشخصية و عدم استخدام الدش المهبلي لمنع حدوث التلوث.

### **٥- العناية بمنطقة العجان:**

التنظيف بمطهر موضعي بعد التبول أو التبرز.

### **٦- تمارين بعد الولادة:**

يجب إن تتصح الأم بعمل بعض التمرينات مع ذكر أهميتها - أنواعها - الوقت المناسب لممارستها.

### **٧- تنظيم الأسرة:**

يجب مناقشة أهمية تنظيم الأسرة مع الأم ، و الوسائل المناسبة لمنع الحمل و متى و كيف تستخدم.

### **٨- العلاقات الزوجية:**

يفضل للنساء أن لا تعود إلى المعاشرة الزوجية قبل مضي ستة أسابيع بعد الولادة (بعد الأربعين).

### **٩- العناية بالمولود:**

تصح الأم بكيفية العناية بالمولود والوضع السليم للرضاعة وكيفية استحمام الطفل وتعديل الحفاضات والعناية بالسرة.

### **١٠- الفحص بعد الولادة:**

ويتم ذلك بعد ٦ أسابيع من الولادة و الغرض من الفحص هو الاكتشاف المبكر لأي مضاعفات، وطمأنة الأم على حالتها الصحية ، وعلاج أي أعراض غير طبيعية و أخيرا استخدام وسيلة منع الحمل المناسبة.



## رعاية الطفل

إن حياة الطفل لا تبدأ ساعة ولادته بل يولد وقد مضى على وجوده ككائن حي أشهر عديدة في رحم أمه وهي فترة الحمل، بمعنى أن الحالة الصحية للطفل يوم ولادته وبعدها تعتمد اعتماداً كبيراً على الرعاية الصحية التي تلقتها الأم قبل الحمل وأثناء الحمل وأثناء الولادة وبعدها.

### والرعاية الصحية للطفل تشمل:



- ١ - متابعة الحالة الصحية للطفل دوريًا وبانتظام، والتركيز على متابعة قياس الوزن، الطول ومحيط الرأس، وملحوظة أي انحراف عن المعدلات الطبيعية.
- ٢ - تطعيم الطفل ضد أمراض الطفولة وبالمواقيع المحددة.
- ٣ - إرشاد الأم بأهمية الاستمرار في الرضاع الطبيعي ولمدة عامين.
- ٤ - إرشاد الأم بضرورة إدخال الأغذية التكميلية بجانب الرضاعة الطبيعية بعد إنتهاء الشهر الرابع من عمر الطفل، ويفضل الشهر السادس، وتعليمها طرق التغذية ونوعية الغذاء.
- ٥ - الاهتمام بنظافة الطفل.
- ٦ - تعليم الأم فن تربية الطفل.
- ٧ - توفير الحب والحنان والطمأنينة للطفل في ظل أسرة متراقبة.
- ٨ - تعليم الطفل العادات والسلوك الجيد وبالأخص فيما يتعلق بالجانب الصحي.
- ٩ - إرشاد الأم بأهمية الابتعاد عن الممارسات والمعتقدات الخاطئة المتعلقة برعاية الطفل، وتوضيح مخاطر ذلك على الطفل.
- ١٠ - تعليم الأم أهمية تجنب الحوادث التي قد تحدث للأطفال وطرق الوقاية منها.

### أولاً: النصائح الخاصة بتغذية الطفل

#### متى تبدأ الأم في إرضاع طفلها؟

يجب البدء في إرضاع الطفل رضاعة طبيعية بمجرد إتمام عملية الوضع، وعملياً تستطيع كل أم إرضاع طفلها بعد ساعات قليلة من الولادة

#### لبن "الرسوب" :

لبن "الرسوب" هو ذلك السائل الذي يتدفق من ثدي الأم خلال الأيام القليلة التالية للولادة وفي بعض مناطق مصر تتصح الأمهات كبار السن والحموات بعدم إرضاع الأطفال ذلك اللبن وهذه نصيحة خاطئة. فلبن الرسوب (المسمار) يحتوى على عناصر هامة تشبه المضاد الحيوي وتساعد على وقاية الأطفال الرضع من الأمراض المعدية في بدء حياتهم.

**فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل:**

١. الرضاعة الطبيعية تحافظ على حياة الطفل، فصحة الأطفال الذين يرضعون لبن الأم أفضل وأقل تعرضاً للإصابة بالأمراض المعدية.
٢. الرضاعة المتكررة تخلق اتصال وثيق بين الأم وطفلها وتساعد على تكوين العلاقة الطيبة بينهما.
٣. تجعل الطفل أكثر إحساساً بالأمان والحنان وأكثر استقراراً من الناحية النفسية.
٤. لبن الأم يحتوى على جميع العناصر الغذائية التي تقيid الطفل كما أن نسبة الدسم والسوائل الموجودة فيه وحرارته تتناسب مع عمر الطفل وتتغير الموسم واختلاف الليل والنهار وهو يكفي كغذاء كامل للطفل خلال ستة شهور الأولى من عمره.

**فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:**

١. تساعد على عودة الرحم إلى حالته الطبيعية بعد الولادة.
٢. تقلل كمية النزيف في الأسابيع الأولى بعد الولادة.
٣. تقلل من مضاعفات احتقان الثدي.
٤. تقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي فيما بعد.
٥. تطيل فترة المباعدة بين الحمل والآخر.

**العوامل التي تساعد على إدرار لبن الأم:**

- أن إقبال الطفل على الرضاعة بصورة متكررة يساعد على إدرار كميات كافية من اللبن تلبى احتياجات الطفل.
- شرب السوائل مثل الماء أو اللبن.
- تناول الخضراوات الطازجة.
- التغذية المناسبة.

**إلى متى تستمر الرضاعة الطبيعية؟**

تستمر حتى يصبح الطفل في الثانية من عمره إذا أمكن ذلك.

**هل تتساوى فوائد الرضاعة الطبيعية بفوائد اللبن الخارجي؟**

- اللبن الصناعي قد يؤدي إلى الإصابة بالإسهال إذا لم يكن الماء المستخدم في تجهيز الرضاعة مغلياً أو إذا لم تكن الزجاجة وحلمتها معقمين في ماء مغلي قبل إرضاع الطفل.
- لا يمكن أن يتساوى اللبن الصناعي مع لبن الأم في درجة الحرارة ونسبة الدسم التي تتناسب مع الطفل.

**الرضاعة الطبيعية كوسيلة لتنظيم الأسرة:**

الرضاعة الطبيعية تمنع الحمل لأن الهرمونات التي تفرز أثناء الرضاعة الطبيعية في المرأة التي لم يحدث لها حيض (الرضاعة النظيفة) لمدة ستة شهور بعد الولادة تمنع خروج البوياضة من المبيض وهذه الوسيلة مضمونة وفعالة لتأجيل الإنجاب إذا توافرت الشروط التالية:

١. مدة فاعليتها ستة شهور فقط بعد الولادة.

٢. رضاعة الطفل رضاعة مطلقة ليلاً ونهاراً من الثديين بانتظام تغذية الطفل من لبن الأم فقط عن طريق إرضاعه من الثديين بانتظام في الليل والنهار دون إعطاؤه أي أغذية خارجية مثل الينسون أو الكراوية.
٣. عدم حدوث حيض للسيدة.

وتجدر باللحظة انه إذا أخلت الأم بأي من هذه الشروط فعلتها أن تستخدم وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة.

### **الرسالة الخاصة بالرضاعة الطبيعية:**

- تقديم النصائح للأم خلال الحمل الأول حول كيفية إعداد نفسها للرضاعة الطبيعية. ويتضمن ذلك بدء الرضاعة فوراً في خلال نصف ساعة من الولادة، وإرضاع الطفل رضاعة مطلقة ليلاً ونهاراً من الثديين بانتظام كلما احتاج وليس بجدول زمني.
- التوعية بكيفية الوضع السليم للطفل على صدر أمه فالوضع الخاطئ للطفل يتسبب في عدة مشكلات مثل حدوث التهابات أو تشقوفات بالحلمة وعدم إدرار كمية كافية من اللبن وإحجام الطفل عن الرضاعة.
- التأكيد على أن لبن الأم وحده هو أفضل طعام وشراب يمكن أن يحصل عليه الطفل خلال الأشهر الستة الأولى من عمره
- التأكيد على أنه لا يكلف أي شيء بينما تكاليف اللبن الماشية والألبان المجففة تتقدّم كاهم الأسرة وتستنزف دخلها
- التوعية بتزايد احتمالات إصابة الأطفال الرضع بسوء التغذية بسبب تزايد احتمالات إصابتهم بالإسهال نتيجة عدم الالتزام بقواعد النظافة وقد يؤدي ذلك إلى وفاة الأطفال إذا تكررت وازدادت حدة النزلات المعوية

### **التغذية السليمة للطفل**



**حتى الشهر الرابع:**  
إذا كان الطفل يحصل على كفايته من الرضاعة فلن يحتاج إلى أغذية أخرى مكملة للبن الأم.

#### **بين الشهرين الرابع والسادس:**

يكون لبن الأم كافي ويمكن التأكيد من ذلك من الزيادة المستمرة في وزنه فإن قلت هذه الزيادة يدل ذلك على حاجة الطفل إلى كميات قليلة من الأغذية المكملة قبل الشهر السادس مع حاجته إلى لبن الأم الذي ما زال هو الغذاء الأساسي.

#### **الأغذية التي تعطى للطفل في هذه السن:**

الحبوب مثل الأرز والقمح على أن تكون لينة جداً ويمكن خلطها باللبن المغلي جيداً أو الزبادي أو الجبن غير الملح، كما يمكن استخدام البطاطس أو البطاطا المسلوقة أو الموز المهروس.

**عندما يبلغ الطفل الشهر السادس:**

يكون محتاجا إلى كمية من التغذية أكبر بكثير مما يوفره له لبن الأم الذي ما زال جيدا ولكنه غير كافي لنمو الطفل المستمر. ولذلك يجب إعطاؤه أطعمة أخرى بالإضافة إلى لبن الأم الذي يجب أن تستمر رضاعة الطفل له.

**الأغذية التي تعطى للطفل في هذه السن:**

يجب إعطاء الطفل شوربة الخضار المطهو جيدا وصفار البيض والحبوب اللينة على أن تضاف ببطء حتى يعتاد عليها الطفل.

**من تسعه اشهر حتى عام:**

مع الاستمرار في الرضاعة يبدأ إعطاء أطعمة يتم اختيارها من وجبات الأسرة ويتم طهيها جيدا بما يناسب الطفل وحسبما يستسيغه.

**من سن عام إلى عامين:**

يبدأ الطفل في الاعتياد على طعام الأسرة وفي كل وجبة ينبغي أن يأكل الحبوب أو البقول أو الخضراوات والفاكهة وإذا أمكن اللحم أو الفراخ أو الكبدة المهرولة. وإذا لم تكن وجبة الأسرة تحتوى على لحوم أو دواجن ينبغي إعطاء الطفل في كل وجبة قطعة من الجبن. عندما يبلغ الطفل عامين يكون قد تعود على طعام الأسرة المعتمد مع مراعاة إعطاؤه دائمًا بعض الأغذية الإضافية مثل الجبن أو اللحم أو الفراخ.

**الفطام (إيقاف الرضاعة):**

من الأفضل للطفل أن يستمر في رضاعة لبن الأم إلى سن عام ونصف أو عامين إذا أمكن.

قال تعالى: "والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة"

يجب أن يبدأ الفطام بالتدرج وأن تتم عملية إيقاف الرضاعة في مدة شهرين أو ثلاثة ويكون ذلك بإحلال بعض الرضعات بوجبات غذائية بالتدرج.

يراعى إعطاء لبن الأم قبل الوجبة حتى يمكنه اخذ كفيته من لبن الأم ولا يكون بطنه ممتلئ بالطعام قبل الرضاعة فيمتنع عنها أو لا يقبل عليها جيدا.

**الجدول التالي يبين المواعيد المناسبة لادخال كل صنف من الاغذية خلال السنة الاولى للطفل:**

العمر	الصنف	ملاحظات
٤ شهور	عصير ليمون أو برتقال .	نبأ بالعصير مخففاً وقليل التحلية بعض الأطفال الحساسون يصيّبهم البرتقال بإسهال في هذه الحالة يستبدل به الليمون.
٥ شهور	الزبادي. المهلبية السائلة.	منزوع الوجه ، ويُفضل عمله بالمنزل لضمان نظافته.
٥ شهور	يضاف للزبادي بسكويت قليل الدسم . يُغليظ قوام المهلبية. يقدم جبن قليل الملح.	مثلاً بسكويت ماري.
٦ شهور	صفار البيض. نشويات (أرز - بطاطس مسلوقة - قليل من اللبن قبل إطاعمه للأطفال).	يسلق جيداً لضمان قتل أي ميكروب به ولو كان صعب البلع أو يلتصق بسقف حلق الطفل يذاب في مكرونة مسلوقة).
٧ شهور	شوربة خضار ( مطهوة في ماء يجرون البسلة والفاصلوليا وبعضهم لا يحبونه). شوربة الخضار مطهوة في شوربة اللحم أو الدجاج ولكن لا يعطى للطفل دجاج أو لحم مهروس بالشوكة.	مكونة من كوسة وبطاطس وجزر بعض الأطفال
٨ شهور	شوربة الخضار + قطعة دجاج.	الخضار صحية والدجاج مفرى في البداية.
٩ شهور	اللحومن الحمراء والدجاج منزوع الجلد.	تقرى اللحوم في البداية ثم تقدم صحية بالتدريج مع ظهور أسنان الطفل لا تضاف لأطعمة الطفل توابل حريفة كالفلفل أو الشطة أو البهارات لأنها قد تؤدي لإسهال يكفي الملح أو الكمون.
سنة	الفول المدمى مقشراً ومهروساً مع زيت الليمون وبالنسبة للأطفال الذكور يعطي كمية صغيرة ويلاحظ أي تغير يطرأ على الطفل.	معظم الأطفال المصريين يتناولون الفول بدون مشاكل لكن بعض الأطفال لديهم حساسية للفول لذلك نبدأ بإعطاء الطفل فولة واحدة ونلاحظة فإذا ظهرت عليه اعراض اصفرار أو اعياء يتمتع عن إعطائه الفول ونأخذه فوراً للطبيب.
	البيض المقلى	يلاحظ عدم إغراق الأطعمة المقليّة بالمادة الدهنية وتكتفي كمية قليلة منها.

## إرشادات هامة:

الطفل أقل من ٣ سنوات يحتاج إلى الطعام ٥ أو ٦ مرات يومياً بعد ذلك ولتسهيل عملية اختيار الغذاء المناسب تم تقسيم الأطعمة إلى ثلاثة مجموعات وهي:

**المجموعة الأولى: أطعمة الطاقة والجهود**

وت تكون من الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة وهي مصادر الكربوهيدرات والدهون مثل الحبوب بانواعها ومنتجاتها والسكريات والدهون الحيوانية والنباتية .

**المجموعة الثانية: أطعمة البناء**

وت تكون من الأطعمة الغنية بالبروتينات والكالسيوم مثل اللبن ومنتجاته اللحوم بانواعها والطيور والأسماك والبيض والبقول بانواعها.

**المجموعة الثالثة: أطعمة الوقاية**

وت تكون من الأطعمة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الخضروات وخصوصاً الطازجة منها والفاكهه بانواعها وعند تكوين وجبة غذائية يجب أن تشمل على صنف أو اكثر من كل مجموعة من المجموعات الثلاث حسب سن و الجنس و مجهد كل فرد.

**ثانياً: النصائح الخاصة بتطعيمات الطفل**

يعتبر التطعيم من أهم الإنجازات الصحية للوقاية من الإصابة بالأمراض المعدية والبعد عن العجز والمضاعفات والوفيات الناتجة عنها وبالتالي ينمو الطفل نمواً طبيعياً.

**تعريف الطعم :**

هي عبارة عن الميكروب المسبب للمرض أو جزء منه وذلك بعد إضعافه أو قتلها، أو السموم الناتجة منه بعد تحويلها إلى توكسيد غير ضار.

**أنواع الطعوم:**

**طعم حية:** وهي التي تحتوى على ميكروب هي مضاعف مثل طعم بي جي ، طعم شلل الأطفال (سابين) وطعم الحصبة.

**طعم غير حية:** وهي التي تحتوى على ميكروبات ميتة أو جزء من الميكروبات (طعم السعال الديكي).

**طعم تحتوى على سموم البكتيريا بعد تحويلها إلى توكسيد غير ضار مثل: توكسيد الدفتيريا وتوكسيد التيتانوس .**

**موانع استعمال الطعم:**

ليس هناك مانع للتطعيم تقريباً حيث أنه من المأمون الآن تطعيم الأطفال حتى المرضى منهم بدرجة معتدلة لأنه في كثير من الأحيان يتاخر التطعيم بسبب المرض مما يؤدي إلى إصابة هذه الأطفال بالأمراض المستهدفة.

يجب أن يتم تطعيم الأطفال المصابون بمرض معتمد، والأطفال المصابون بحمى معتدلة والأطفال الذين يعانون من سوء التغذية فمن الممكن إحداث مناعة جيدة لهم بالتطعيم بالرغم من كل ذلك. الأطفال المرضى جداً أو الأطفال المصابون بحمى مرتفعة جداً يجب استشارة الطبيب.

## جدول التطعيمات الإجباري للأمراض المعدية للرضع والأطفال قبل المدارس في مصر ٢٠٠٣

نوع التطعيم	عمر الطفل
التطعيم ضد مرض شلل الأطفال ويعطى عن طريق الفم	عند الولادة
طعم بي . سى . جى ضد الدرن بالحقن داخل طبقات الجلد في الذراع الأيسر	منذ اليوم الأول للولادة أو خلال الشهر الأول
التطعيم ضد مرض شلل الأطفال(الجرعة الأولى) نقطتين عن طريق الفم الطعم الثلاثي ضد أمراض الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكى(الجرعة الأولى) حقنا داخل العضلة في الفخذ اليسرى التطعيم ضد مرض الالتهاب الكبدي ( ب ) حقنا داخل العضلة في الفخذ اليمنى	الشهر الثاني
التطعيم ضد مرض شلل الأطفال(الجرعة الثانية) نقطتين عن طريق الفم الطعم الثلاثي ضد أمراض الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكى(الجرعة الثانية) حقنا داخل العضلة في الفخذ اليسرى التطعيم ضد مرض الالتهاب الكبدي ( ب ) حقنا داخل العضلة في الفخذ اليمنى	الشهر الرابع
التطعيم ضد مرض شلل الأطفال(الجرعة الثالثة) نقطتين عن طريق الفم الطعم الثلاثي ضد أمراض الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكى(الجرعة الثالثة) حقنا داخل العضلة في الفخذ اليسرى التطعيم ضد مرض الالتهاب الكبدي ( ب ) حقنا داخل العضلة في الفخذ اليمنى	الشهر السادس
لقاح الحصبة تحت الجلد في الذراع الأيمن كبسولة فيتامين "ا" التطعيم ضد مرض شلل الأطفال(الجرعة الرابعة) نقطتين عن طريق الفم	الشهر التاسع
التطعيم ضد مرض شلل الأطفال(الجرعة المنشطة) نقطتين عن طريق الفم الطعم الثلاثي ضد أمراض الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكى(الجرعة المنشطة) حقنا داخل العضلة في الفخذ اليسرى تطعيم ام ام او الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية تحت الجلد في الذراع الأيمن كبسولة فيتامين "ا"	من الشهر ١٨-٢٤

## محاربة الممارسات الخاطئة ضد المرأة

### مقدمة:

#### قضايا النوع وتمكين المرأة

يمثل النوع واحداً من أهم العناصر التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند تصميم إدارة وتقديم خدمات الصحة الإنجابية وهو في نفس الوقت يمثل واحداً من أقل العناصر تفهمها لدى الناس من ناحية اختلاف الاحتياجات الصحية للمرأة والرجل وأيضاً من حيث كيفية تحديدها .

ففي العديد من البلدان يمثل النوع بوضوح واحداً من العوامل المؤثرة على قدرة الفرد للوصول للخدمات الصحية .

أن الاختلاف في علاقات تحديد القوي بين الرجل والمرأة على سبيل المثال تحدد بوضوح هل تستطيع المرأة شراء أو استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة ولذلك فالتنوعية بقضايا النوع للمرأة والرجل على السواء وكذا تبني الاستجابة المثلث لها ويمكن أن تساعد المرأة والرجل على السواء لتحسين الصحة ورفاهية الحياة ويمكنهم من الارتفاع بمستوي في مجتمعاتهم .

### مفهوم النوع

من المفاهيم التي استخدمت في بادئ الأمر بمعنى العلاقات الاجتماعية للنوع ثم اختصر بعد ذلك إلى النوع فقط و " يشير مفهوم النوع إلى الأدوار الاجتماعية للنساء والرجال والتي تختلف من مجتمع لأخر حسب القيم الثقافية والاجتماعية السائدة في المجتمع وهي من صنع الإنسان ولا يولد بها وبالتالي يمكن تغييرها من الزمن "

مثال : العناية بالأطفال دور نسائي ويمكن أن يقوم به الرجل إذا كان يستطيع ويريد.

### مفهوم الجنس

مفهوم الجنس يشير إلى الصفات البيولوجية التي يولد بها الإنسان ومن الصعب تغييرها وليس مع صنع الإنسان .

مثال : الحمل والولادة دور نسائي لا يمكن أن يقوم به الرجل بينما القدرة على الإخصاب دور رجالي لا يمكن أن تقوم به المرأة .

فعلي مدى سنوات طويلة كان ينظر إلى الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة على أنها الأساس لتقسيم الأعباء والأدوار بين ما هو رجالي وما هو نسائي .

ولكن الدراسات الخاصة بتحليل الثقافات المختلفة أظهرت أن هذا التقسيم جاء من خلال المجتمع ذاته أكثر من كونه قد جاء من واقع الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة وبناء عليه قام المجتمع بمؤسساته الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية بتوزيع الأدوار سواء كانت مناسبة أو غير مناسبة و كنتيجة لذلك فإن أدوار الرجل والمرأة تختلف من مجتمع إلى آخر ومن زمن إلى آخر .

## الفجوة النوعية

"تعكس الفجوة النوعية حجم الفوارق بين المرأة والرجل في مجالات الحصول على الموارد والمنافع والمشاركة في اتخاذ القرار والقدرة على التصرف في الموارد والمنافع الناتجة من عملية التنمية وهذه الفجوة تنشأ من تقسيم الأدوار الاجتماعية حسب الجنس مما يخلق آثاراً سلبية على عملية التنمية وكيف يمكن لمجتمع من أن يحقق معدلات مرتفعة في التنمية في ظل وجود هذه الفوارق والتي تتضح جلياً في مجالات التعليم والصحة وسوق العمل على سد منابع هذه الفجوة بالخطيط الجيد والواعي للنوع".

حيث ترجع الفجوات النوعية إلى نوع المعاملة التمييزية منذ الميلاد حيث يسود في مجتمعاتنا معيار تفصيل الذكور على الأثاث ولا تعود الفوارق المبنية على أساس النوع إلى الصدفة التاريخية.

مثال : تلجأ بعض العائلات إلى حرمان الإناث من حق التعليم أو العمل أو الإرث مما يؤدي إلى اعتماد الإناث اعتماداً كاملاً على آبائهن وأزواجهن في الحصول على الموارد والاستمتاع بمستوى حياة كريمة .

مثال : إذا انتفي الدخل الاقتصادي تماماً لأي سبب مثل الوفاة أو الطلاق تضطر المرأة معه إلى الدخول إلى سوق العمل وهي غير مؤهلة للاندماج في هذا السوق حيث تقبل المرأة تحت ضغط الحاجة الاقتصادية خاصة إن كانت المرأة هي العائل الوحيدة للأسرة القيام بإعمال هامشية قليلة الدخل والإنتاجية مما يدخلها دائرة الفقر هي وأطفالها ولتزداد الفجوة النوعية بين الرجل والمرأة .

أن تقسيم الدوار حسب الجنس يفرض على المرأة اتجاهات و أوصاف محددة تتسم بالتحصية وإنكار الذات والضعف والسلبية ، والحنان ، والعطاء . وفي نفس الوقت يفرض على الرجل اتجاهات وأوصاف محددة مثل القدرة على اتخاذ القرار ، المخاطرة والمنافسة والعقلانية .

وإذا فرض على الرجل بعض الأوصاف أو الأدوار التي تفرض على المرأة فإن ذلك سيقلل من قيمة الرجل المجتمعية .

## التغلب على الفجوات النوعية

قبيل الدخول في تناول تطبيق إطار المساواة النوعية في التغلب على الفجوات النوعية لابد من التعرف على بعض المفاهيم الهامة والمرتبطة بهذا الشأن .

## الخطيط النوع

هو الخطيط من منظور النوع الذي يأخذ في الاعتبار كل القضايا والأدوار والاحتياجات الاستراتيجية للنوع الاجتماعي ( المرأة والرجل ) ويوفر إطار علمي ومنطقى جيد لتطبيق السياسات والخطط .

## **المساواة والنوع**

المساواة بين الرجل والمرأة (عدم التمييز) في الحصول على فرص العمل وفي الانقاض وثمار التنمية مما ينعكس على الأسرة بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.

## **العدالة والنوع**

لا تعني العدالة بالضرورة المساواة ولكنها تعني إحقاق الحق حسب النظام القانوني السائد والذي يقنن ممارسات غير متساوية على أساس النوع في توزيع المنافع والمستويات بين النوعين من خلال تعديل الظروف الاجتماعية والتغلب عليها.

## **التمييز النوعي**

هو التمييز ضد الإناث وهو شكل من أشكال التمييز النوعي وهو عملية متصلة تبدأ منذ الولادة وحتى الوفاة بل هناك شواهد عديدة تؤكد أن عملية التمييز تمتد قبل الولادة لتشمل الأجنة في بطون الأمهات وتستخدم المؤشرات للتعرف على مدى التمييز ضد الإناث من المهد إلى اللحد في جميع الحالات.

## **تضمين النوع في مجري التنمية**

تضمين النوع في مجري التنمية هو إدماج قضايا واهتمامات النوع في سياق خطط ومشروعات وسياسات التنمية الاقتصادية والاجتماعية على كل المستويات من أجل تعزيز كل الجهود بمشاركة كافة الأطراف ذكور وإناث والعمل على زيادة مساهمة المرأة في التنمية والانقاض من ثمارها لتحقيق التنمية المستدامة.

## **المشاركة في اتخاذ القرار**

أن عدم مشاركة المرأة في اتخاذ القرار يعتبر من ابرز واضح الفجوات النوعية والسائلة بحيث يعتبر مشاركة المرأة على مستوى تلبية الاحتياجات الأساسية ومستوى الحصول على الموارد مشاركة سلبية فهي لا لتعذر مشاركتها بالانقاض أما المشاركة في صنع القرار فهي مشاركة إيجابية فهي تعني المشاركة النشطة للمرأة بجانب الرجل في التنمية وإدارة المجتمع.

تعني المساواة في المشاركة بصورة أولية هو تساوي عدد النساء مع الرجال في عملية صنع القرار بينما تعني المشاركة الإيجابية في صنع القرار هو مشاركة النساء مع الرجال في كل نواحي الحياة بما فيها تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية.

## المساواة بين الجنسين

### الرسائل الإعلامية:

- المساواة بين الذكور والإناث منذ الصغر ضرورة حتى عليها كل الأديان
- إنجاب البنات أو البنين هبة من الله ولا دخل للزوجين في اختيار نوع المولود
- لا فرق بين الولد والبنت في الأدوار الاجتماعية ، فالبنت قد تصبح طبيبة ومدرسة وزيرة وقاضية وكذلك يستطيع الولد

### المعلومات المساعدة:

- الفرق الوحيد بين الأولاد والبنات يتعلق بالنواح الفسيولوجية فقط مثل الحمل والرضاعة والجنس وهذا لا ينعكس على قدرة كل منهما علي العمل والإنتاج وتنمية أسرته
- المساواة بين الجنسين في المأكل والمشرب والملابس والتعليم والعناية النفسية والصحية يساعد جميع أفراد الأسرة على النجاح والرقي
- حرمان البنات من التعليم وتسريبهن منه من أجل العمل يقلل الفرص المتاحة لهن في التمتع بحالة صحية واجتماعية مناسبة
- التنشئة الصحية والجسدية والنفسيّة السليمة للبنات يضمن لهن الاستقرار الاجتماعي ويضمن قدرتهن علي تكوين اسر ناجحة وقوية.
- إذا كانت نظرتك لأبنتك أو أختك تقل عن نظرتك لأبنك أو أخيك فلا تنتظر أن يعاملها زوجها كشريك حياة ولا تغضب إن أنها
- مساواتك بين أبنتك وأبنك يضمن جههما لك عند الكبر وتقديرهما لأسرتهم ومجتمعهم.

## مناهضة الممارسات الضارة (ختان الإناث)

### الرسائل الإعلامية:

- ★ ختان الإناث ممارسة ضارة لم تدعو لها كل الأديان
- ★ ختان الإناث له العديد المضاعفات و من الأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية
- ★ الاعتقاد بأن ختان الإناث يحافظ على العفة والطهارة خاطئ ولا أساس له من الصحة

### المعلومات المساعدة:

- ختان الإناث عادة موروثة منذ قديم الأزل (قبل ظهور الدين المسيحي والدين الإسلامي) وقد ترجع إلى الفراعنة أو بعض القبائل الرحيل التي كانت تأتي من أفريقيا بمحاذاة البحر الأحمر.
- القانون المصري يجرم عملية ختان الإناث
- ختان الإناث لا يمنع الرغبات الجنسية لأنها تبدأ في المخ ولكنه يقلل الشعور الطبيعي عندما تكون المرأة مع زوجها بسبب بتز جزء حساس خلقه الله لهذا السبب.
- العفة والشرف نتاج التربية والتنشئة السليمة لا علاقة لختان بهذه القيم
- الختان ليس من الطهارة والنظافة لأن الأعضاء التي يتم بتراها تساعد في توجيه البول أثناء التبول وتمنع بلل الملابس كما أنها تشكل المدخل للأعضاء التناسلية الداخلية فتمتنع دخول الجراثيم والميكروبات.
- قيام الأطباء والممرضات بالختان لا يمنع حدوث المضاعفات لأن الختان لا يدرس في كليات الطب والتمريض.
- ختان الإناث هو بترا وتشويه بعض الأعضاء التناسلية الخارجية للبنات في سن صغيرة (حوالي 10 سنوات) وله درجات ثلاثة:
  - الدرجة الأولى: بترا غلفة البظر وجزء من البظر أو كاملة
  - الدرجة الثانية: بترا البظر وجزء من الشفرتان الصغيرتان
  - الدرجة الثالثة: بترا البظر والشفرتان الصغيرتان ثم شق الشفرتان الكبيرتان ورتقهما معاً مع ترك فتحة صغيرة لخروج البول ودم الحيض
- المضاعفات الصحية لختان الإناث تتقسم إلى:

### ◀ مضاعفات جسدية عاجلة: مضاعفات تحدث لحظة إجراء الختان وهي:

١. النزيف
٢. آلام شديدة قد تسبب الصدمة العصبية
٣. التهابات حادة في موضع الختان
٤. تلوث الجرح الناتج عن الختان بالبكتيريا والفiroسات
- ٥.كسور في العظام ناتجة عن تحركات الطفلة العنيفة لمقاومة ختانها
٦. قد تحدث جروح في الأعضاء المجاورة لموقع الختان

### ◀ مضاعفات جسدية آجلة للنوعين الأول والثاني:

مضاعفات تحدث بعد الختان بسنوات عديدة وهي:

١. تشوّه أعضاء التأثير الخارجية

٢. تكون ندبات مؤلمة أو قبيحة المنظر
٣. احتقان بالحوض
٤. آلام عند الجماع
٥. مرض الإيدز والالتهاب الكبدي (إذا كانت العدوى قد انتقلت عند إجراء عملية الختان)
٦. نادراً ما تتكون أورام مكان القطع أو التهابات مزمنة بالمجاري البولية.

### ◀ مضاعفات جسدية آجلة للنوع الثالث:

مضاعفات تحدث بعد الختان بسنوات عديدة وهي:

١. تشوّه أعضاء التأثير الخارجية
٢. تكون ندبات مؤلمة أو قبيحة المنظر
٣. احتقان بالحوض
٤. آلام عند الجماع
٥. مرض الإيدز والالتهاب الكبدي (إذا كانت العدوى قد انتقلت عند إجراء عملية الختان)
٦. نادراً ما تتكون أورام مكان القطع أو التهابات مزمنة بالمجاري البولية.
٧. بسبب إغلاق فتحة الفرج الخارجية بسبب الرتق أو الإلتصاقات، غالباً ما يحدث احتباس للبول ودم الحيض خلف الندبة مما يشكل مصدراً للتلوث والعدوى.
٨. صعوبة في الجماع وكثيراً ما يلجأ الزوجين للأطباء لشُق فتحة الجماع
٩. صعوبة في أثناء الولادة وغالباً ما تحتاج لعملية توسيع في منطقة العجان

### ◀ الأضرار والمضاعفات النفسية:

- ◀ الشعور بالنقص
- ◀ تشوّه صورة الذات لدى الفتيات
- ◀ خوف المرأة من الجنس وأثاره السلبية على الحياة الزوجية
- ◀ قد تحدث في بعض السيدات آلام أثناء الجماع لأسباب نفسية ترجع إلى الختان وقد تزيد عصبية السيدة أو الزوج كنتيجة لذلك.

### ◀ الأضرار الاجتماعية:

- ↳ عدم الشعور بالإشباع الجنسي بين الزوجين يسبب الشقاق والتوتر والتعاسة الزوجية بينها والذي قد يصل إلى الطلاق
- ↳ شعور النساء بالقهقر والمهانة والخوف ينعكس على وضعهن الاجتماعي وشعورهن بالذات

### ممارسة العنف ضد المرأة والأسرة

#### الرسائل الإعلامية:

- ★ لم تقر جميع الأديان العنف بين الأسرى بين الزوج و زوجته
- ★ أساس الحياة الزوجية السعيدة المودة والحب والتلقاني
- ★ إذا لم يشمل الرجل زوجته وأسرته برعايته وحنانه ، فلن تكون هناك أسرة يفخر بها ويعتبر بانتمائها إليه ويشعر بالراحة والسكن إليها
- ★ يعد الزواج المبكر من أشكال العنف ضد المرأة والتي تعانى منها الفتيات خاصة في الفترة العمرية من " ١٥ - ١٩ " عاماً حيث يقوم الأهل بتنشين أبنائهم وهي في مرحلة الطفولة لتزويجها

#### المعلومات المساعدة:

ينص الإعلان العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة الصادر في ٢٠/١٢/١٩٩٣ في مؤتمر فيينا الدولي لحقوق الإنسان أن العنف ضد النساء " هو أى فعل عنيف قائم على الجنس ينجم عنه، أو يحتمل أن ينجم عنه أى أو معاناة بدنية أو جنسية أو نفسية للمرأة بما في ذلك التهديد باقتراح مثل هذا الفعل أو الإكراه أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء وقع ذلك في الحياة العامة أو الخاصة وهو يتضمن:

- العنف الأسري هو أسوأ أشكال العنف وأكثرها إيلاماً حيث أنه يحدث للنساء داخل أسرهن والذي يفترض أن يشعرون بالأمن والحماية داخل أسرهن.
- أشار المسح الصحي الديموغرافي لمصر عام ٢٠٠٠ أن نسبة كبيرة من النساء الغير متعلمات أو الحاصلات على تعليم ابتدائي فقط والحاصلات على مستويات تعليمية أعلى قد تعرضن للضرب في حياتهن الزوجية. كما أشار نفس المسح إلى أن نسبة كبيرة من تعرضن للضرب قد احتاجن لرعاية طبية بسبب الضرب
- ممارسة الزوج العنف مع زوجته يقلل من احترامها له وينعكس هذا على الأبناء
- الممارسة الجنسية الصحيحة بين الزوجين تستلزم أن يكون لدى كل منهما الرغبة في هذه الممارسة والاستعداد لها ، وإن تمت على عكس ذلك (أى قصراً) فتكون بغير إشباع ومتنة لكلا الطرفين.
- العنف ضد الزوجة يتسبب في المشاكل بين الزوجين وبين أسرتيهما وهذا قد يؤدي إلى أبغض الحال عند الله وهو الطلاق
- يجب أن يتحلى الرجل بالشهامة مع زوجته وأسرته فلا يمنعها من زيارة الأهل ويشاركها آلامها إذا مرضت ويساعدها في رعاية الأسرة.
- يجب أن يشجع الأزواج زوجاتهن على رعاية صحتهن ويساعدهن في التخطيط للإنجاب (مناقشة المواعيد المناسبة للحمل والإنجاب ومناقشة الطرق المتاحة لتنظيم الأسرة).

- يعد الزواج المبكر من أهم القضايا التي تواجه الفتيات خاصة في الفترة العمرية من "١٥ - ١٩" عاماً حيث يقوم الأهل بتسنين أبنائهم وهي في مرحلة الطفولة لترويجها وللزواج عدة أسباب أهمها :

١. التقاليد الاجتماعية : مثل المحافظة على شرف البنت وبالتالي شرف الأسرة .
٢. عوامل اقتصادية : مثل التخلص من العبء المادي الملقى على عاتق الأسرة نحو البنت وتعاظم ظاهرة الزواج المبكر في الريف عنها في المدن وينتج عنده عدة أضرار تتعكس على الفتاة من أهمها :

الزواج المبكر للفتاة يؤثر على مستقبلها من خلال الآثار السلبية التالية:

- ◀ إعاقة الفتاة من إكمال تعليمها .
- ◀ الحد من قدرة وطاقة الفتاة مما يحول دون انخراطها في أنشطة المجتمع .
- ◀ التعرض لمضاعفات في مرحلة الحمل والولادة نظراً لعدم النضج التام للجهاز التناسلي .
- ◀ التعرض للاضطرابات النفسية نتيجة لتحمل الفتاة لمسؤولياتي المنزل والزواج في سن مبكرة وعدم ممارستها واستمتاعها بالحياة بالطريقة المناسبة لعمرها .



## الصحة الإنجابية

**تعريف :**

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإنجابية على أنها حالة من الرفاهة الصحية والنفسية والاجتماعية وليس فقط الخلو من أمراض الجهاز الإنجابي ووظائفه والعملية الإنجابية.



أن مفهوم الصحة الإنجابية يغطي جميع مراحل العمر من مرحلة الطفولة والمراهقة إلى سن الإلحاد ثم مرحلة انقطاع الدورة الشهرية.

**مكونات الصحة الإنجابية:**

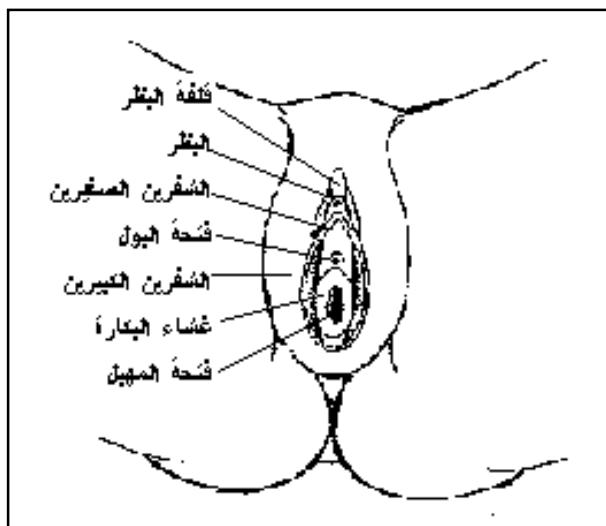
تحرص الصحة الإنجابية بالمكونات الأساسية التالية:

١. توفير وسائل تنظيم الأسرة الآمنة لتجنب الإجهاض الغير آمن والحمل الغير مرغوب فيه.
٢. علاج عدوى الجهاز الإنجابي.
٣. الاكتشاف المبكر والعلاج لأورام الثدي و الجهاز التناسلي.
٤. المشورة المتعلقة بالعمق والمساعدة على إنجاب طفل سليم في الوقت الذي تختاره الأسرة.
٥. المشورة المتعلقة بأضرار ختان الإناث وتجنب ممارسة تشويه الجهاز التناسلي للإناث.
٦. الأمومة الآمنة (رعاية الحمل والولادة وما بعد الولادة والعناية بالرضاعة الطبيعية).
٧. عدم التمييز بالنسبة لنوع الاجتماعي.
٨. مشاركة الرجل في الصحة الإنجابية.

**تشريح ووظائف الجهاز التناسلي للإناث**

**أولاً : الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى (الفرج )**

تتكون الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى من:



**١. البظر :**

عضو حساس يتكون من نسيج إسفنجي قابل للانتصاب، وهو غني بالأوعية الدموية ويعذبه الشريان البظري .

**٢. الشفتان الصغيرتان:**

فصان رقيقان مكونان من جلد غني بالأوعية الدموية وال نهايات العصبية . عند التقائه الشفتان الصغيرتان من أعلى يكونان ما يعرف بyclفة البظر والتي تغطى البظر .

**٣. الشفترتان الكبيرتان:**

فصان شحميان مكونان من نسيج دهني غليظ مغطى بجلد رقيق ويوجد عليه شعر عند بلوغ الأنثى سن الحيض.

الشفترتان الكبيرتان يغلفان الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى، فتحة المهبل وفتحة خروج البول ويغلفان البظر والشفترتان الصغيرتان عند بلوغ الأنثى.

**وظائف الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى (الفرج):**

تتركز أهمية الفرج في الأنثى عند عملية الجماع والتي تبدأ الرغبة فيها في مراكز المخ العليا حيث ترسل إشارات من المخ عبر الجهاز العصبي الذي بدوره يقوم بتتبیه الدورة الدموية ويتحكم في كمية الدم التي تغذي أعضاء الفرج ما يؤدي إلى حدوث احتقان دموي بالأعضاء التناسلية بالحوض وينتج عن هذا الشعور بالممارسة الجنسية كما يحدث بعض الإنتصاب في البظر والشفترتان الصغيرتان وقد خلق الله الأنثى في هذه الصورة لها الأحساس والمشاعر ليوهلها لعملية التبادل التي هي الأساس في أعمار الكون.

**ثانياً: الجهاز التناسلي الداخلي للمرأة:**

يتكون الجهاز التناسلي الداخلي للمرأة من:

**١. المهبل**

قناة أسطوانية موصلة بين الفرج والرحم وهي مبطنة بأغشية مخاطية رقيقة.

**٢. الرحم**

عضو كمثري الشكل يوجد داخل الحوض ويكون من جزأين:

**(أ) عنق الرحم:**

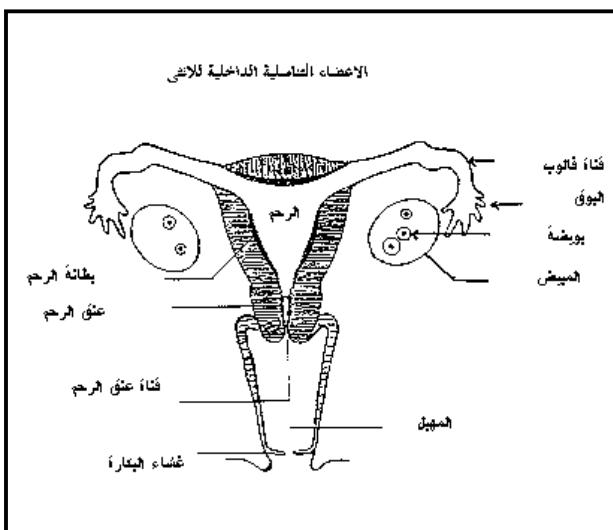
عبارة عن أسطوانة صغيرة بها قناة وهو يفتح من أسفل في المهبل ويمتد إلى أعلى مكونا جسم الرحم، وتحتوى هذه الأسطوانة على مادة مخاطية تسمى مخاط عنق الرحم.

**(ب) جسم الرحم:**

عبارة عن فراغ بيضاوي الشكل ويكون جداره من ثلاثة طبقات:

**١. الغطاء الخارجي****٢. عضلات الرحم****٣. بطانة الرحم الداخلية (أغشية مخاطية)****٤. قناتي فالوب**

هما قناتان رقيقتان تفتحان في أعلى الرحم و لكل قنات فتحة خارجية بها أهداب للتقاط البويضة من المبيض المتواجد على نفس الجهة (اليمنى أو اليسرى) من جسد المرأة وتسمى تلك الفتحة بالبوق.



**٤. المبيضان**

**يوجد مبيضان (الأيمن والأيسر) على جنبي الرحم.**

**وظائف الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة :****١. المهبل :**

- تتم فيه عملية الجماع وإنزال المنى من الرجل.
- قناة يمر منها دم الحيض والمولود في أثناء الولادة.

**٢. الرحم:**

- وظيفة الرحم الأساسية هي احتضان البوسطة المخصبة التي تتكون من النقاء حيوان منوى مع بوسطة (النطفة) ويهيء لها المناخ المناسب لاستمرارها ويغذيها حتى تنمو وتصبح جنيناً كامل النمو.

**٣. قناتي فالوب:**

- تلتفت الفتحة الخارجية لقناة فالوب (البوق) البوسطة الناضجة التي يخرجها المبيض
- تحرك الخلايا المبطنة لقناة فالوب (خلايا لها أهداب) البوسطة الناضجة في اتجاه الرحم.
- يحدث الإخصاب وت تكون البوسطة المخصبة إذا التقت البوسطة مع حيوان منوى في الثالثي لقناة فالوب.
- في حالة حدوث الإخصاب تساعده قناتي فالوب البوسطة المخصبة على الحركة في اتجاه الرحم حيث تلتتصق (الإنغماس) ببطانة الرحم ويكتمل الحمل.

**٤. المبيضان:**

- إفراز الهرمونات الأنثوية : البروجستيرون والإستروجين) وهما مسئولان عن الوظائف التالية:

**١. حدوث واستمرارية الحمل.**

**٢. حدوث وانتظام الدورة الشهرية (الحيض).**

**٣. الخصائص الأنثوية الخارجية (رقة الصوت ، توزيع الدهون والشعر على الجسم ، حجم الثديان والأرداف .. الخ).**

**إخراج البوسطات:**

تخرج بوسطة كل شهر من أحد المبيضين على أن تخرج بوسطة من المبيض الآخر في الشهر التالي.

**فسيولوجيا الإنجاب:****تعريف:**

**هي مجموعة من الوظائف التي يؤديها الجسم بهدف الحفاظ على الجنس البشري (التكاثر).**

**١. التبويض:**

هو خروج بويضة ناضجة من أحد المبيضين وهي تحدث مرة واحدة في كل دورة شهرية (كل شهر) وحتى تصل البوبيضة إلى مرحلة النضوج (حويصلة جراف) لابد من توافر الهرمونات التي يفرزها المبيضان والتي تفرزها الغدة النخامية الموجودة داخل المخ هذه الهرمونات تساعد على نمو الحويصلات حتى تصل إلى مرحلة النضوج وتساعد أيضاً على انفجار الحويصلة وخروج بويضة ناضجة صالحة للإخصاب إذا التقت بحيوان منوى وغالباً ما تحدث عملية التبويض قرب منتصف الدورة الشهرية.

**٢. الدورة الشهرية:**

تحت الدورة الشهرية بصفة دورية كل حوالي ٢٨ يوم تقريباً مع وجود بعض الاختلافات من اثنى إلى آخرى من حيث انتظامها مدتتها ومدة الحيض وكمية دم الحيض

الدورة الشهرية تحدث نتيجة لتأثير هرمونات المبيض على بطانة الرحم: مع بداية دورة جديدة تساعد الهرمونات الأنثوية التي يفرزها المبيض على زيادة سمك بطانة الرحم وزيادة الأوعية الدموية فيها ويكتمل هذا قرب منتصف الدورة الشهرية. قرب نهاية الدورة تقل الهرمونات الأنثوية في الدم بصورة واضحة و كنتيجة لذلك تساقط الطبقات السطحية لبطانة الرحم مصحوبة ببعض الإداماء (الحيض) لفترات تختلف من اثنى إلى أخرى.

**٣. الإخصاب:**

يحدث الإخصاب إذا حدث التقاء لبويضة ناضجة مع حيوان منوى في الثلث الخراجى لقناة فالوب وينتج عن الإخصاب تكوين النطفة.

بعد حدوث الإخصاب تتحرك البوبيضة المخصبة (النطفة) في اتجاه الرحم داخل قناة فالوب. عند وصول البوبيضة المخصبة (النطفة) إلى الرحم تلتقط ببطانة الرحم التي تكون مهيئة في ذلك الوقت لحدوث الالتصاق (الانغماس). تستمر النطفة في النمو مكونة علقة ثم مضغة ثم تتمو حتى تصبح جنيناً كامل النمو

**التغيرات الجسمانية التي تحدث للشباب في مرحلة البلوغ:****كلا الجنسين:**

١. تغير سريع في طول القامة.
٢. زيادة في الوزن.
٣. زيادة في حجم الأعضاء التناسلية.
٤. نمو شعر العانة.

**الفتيات:**

- حدوث الدورة الشهرية.
- كبر حجم الثديين.

○ إنتاج البوبيضات.

**الأعراض التي تصاحب حدوث الدورة الشهرية:**

- صداع
- الإحساس بالإجهاد
- آلام أسفل الظهر
- انتفاخ بالبطن
- عصبية وقلق
- انتفاخ بالثديين

**إرشادات صحية يجب إتباعها أثناء حدوث الدورة الشهرية:**

١. الاستحمام يومياً أثناء الدورة، لأن ذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية ونزول الدم بدون ألم، ويحسن الاستحمام بالdash أو صب المياه وعدم الجلوس في الماء حتى لا يختلط الماء الملوث بالدم ويدخل المهبل.
٢. تناول طعام مغذي ويمكن تناول بعض المقويات المحتوية على الحديد.
٣. شرب السوائل الساخنة.
٤. تغيير الفوط المستخدمة باستمرار.

**التغيرات العاطفية النفسية التي تحدث للشباب:**

١. القلق بشأن التغيرات الجسمانية.
٢. شدة الحساسية، وتقلب المزاج و الخجل.
٣. التغيرات في السلوك .
٤. الاهتمام بجذب النظر.
٥. الميل للتمرد وعدم تقبل التحكم وسيطرة الكبار.
٦. الإحساس بوظائف الأعضاء التناسلية يولد مشكلة بين ما يحس به والعادات والتقاليد الموجودة.
٧. مع نزول أول حيض يمكن أن يحدث خوف عند البنت أو صدمة، لعدم وجود معلومات عن الحيض أو عن ما يحدث عموماً في هذه الفترة.
٨. ظهور حب الشباب على الوجه يسبب قلق شديد.

حتى لا تظهر حبوب الشباب لابد من عمل الآتي:

- غسل الوجه بالماء والصابون أكثر من مرة في اليوم.
- التقليل من أكل الدهون.
- عدم وضع الأيدي على الوجه.
- عدم التعرض للشمس لفترة طويلة.

**التغيرات الجنسية التي تحدث للشباب:**

١. زيادة الرغبة الجنسية.
  ٢. بدء ممارسة الأنشطة الجنسية: ممارسة العادة السرية وممارسة الجنس مع نفس النوع أو مع الجنس الآخر.
- وجهات النظر الخاصة تجاه تغير السلوك الجنسي.
- وجهات نظر الآخرين تجاه تغير السلوك الجنسي للشباب.
- اختلاف وجهات النظر بين كلاً من الفتىان/الفتيات والرجال/النساء والكبار/الصغار وسكان الحضر/سكان الريف.



## مجالات التربية الجنسية الملاعنة لمرحلة الشباب:

- تفسير متكامل لعملية الاتصال الجنسي وتوضيح وظيفتها وغرضها، وأنها يجب أن تكون قاصرة على المتزوجين فقط بعرض التناول وتكون الأسرة والحفاظ على النوع البشري.
- التعريف بالانحرافات والإضرابات الجنسية مثل الإفراط في ممارسة العادة السرية، وإدمان الجنسية المثلية، والاستغراق في الاحتلام، وممارسة البغاء، والأضرار الناتجة عن هذه السلوكيات وأسباب حدوثها، وطرق الوقاية منها.
- التعريف بالأمراض التنسالية من حيث أسبابها وأعراضها وخطورتها، وطرق الوقاية منها، وذلك في إطار دراسة شاملة للأمراض المعدية دون اللجوء إلى أسلوب الترهيب والتخويف المبالغ فيه.
- التأكيد على أن العلاقات الجنسية نوع من أنواع العلاقات الإنسانية الإيجابية المحترمة، وهي تتطلب كغيرها من العلاقات مستوى رفيع من الشرف والأمانة والاعتبار المتبادل والمتكافئ بين طرفي العلاقة الزوجية.
- تعريف المراهقين بأسس اختيار شريك الحياة بما يحقق التوافق الزوجي من كافة النواحي الشخصية والنفسية والاجتماعية والصحية.
- التأكيد على أن الزواج علاقة متعددة الأوجه بين الرجل والمرأة تشمل المشاركة العقلية والوجدانية والنفسية والاجتماعية، وترتبط الشخصية والقيم والاهتمامات المتقابلة، ولا تقتصر على العلاقة الجنسية.
- التعريف بالزفاف وملابساته، وبضرورة اعتبار ليلة الزفاف أمراً له خصوصية فردية، وليس موقفاً مشاعاً للجميع فالعلاقة الزوجية تعتبر من العلاقات الخاصة جداً وليس من اليسير التدخل فيها.
- تصحيح ما قد يكون قد ترسب لدى الطالبات من معلومات خاطئة عن الأمور الجنسية ومن أمثلة ذلك:

**الحيض:** الذي يتصوره البعض مرضًا يستدعي الراحة والتقليل الحركي، على الرغم من أن العكس هو الصحيح.

### غشاء البكارة:

الذي يعتبره الكثرون دليلاً على العفة، متغافلين أن وجوده لا يحول دون الاتصال الجنسي، وحدوث الحمل، مع تعريف الشباب أن هناك أنواع عديدة من هذا الغشاء، وأن بعضها لا يدمي، وأن من تلك الأنواع ما يحتاج إلى تدخل جراحي لفضه، وبالتالي فإن استخدام العنف في مثل هذه المواقف يسبب صدمة نفسية ل الفتاة تؤثر سلباً على العلاقة الزوجية لفترات زمنية طويلة.

**طبيعة العلاقة الجنسية:** حيث يسود الاعتقاد بأن العلاقة الجنسية الطبيعية، تقوم بين طرف إيجابي (الزوج) وطرف سلبي (الزوجة) وتعريف المراهقين بأن الإشباع الجنسي حق متساوٍ ومرغوب فيه من طرفي العلاقة الزوجية.

- مساعدة الطالبات على تحقيق الإشباع الانفعالي عن طريق ممارسة الرياضة والنشاط التفاعلي والاجتماعي، وتنمية الميول والهوايات وتنظيم أوقات الفراغ.

ولذلك فإن على الميسرات دور أساسى تجاه الطالبات في ما يلى:

1. تعريف الطالبات قبل مرحلة المراهقة عن ما يحدث لهن في هذه الفترة مثل:
- أن نقول لبنتها عن الحيض قبل أن يحدث.

- حدوث التغيرات الجسمية أمر طبيعي مثل أي جزء آخر في الجسم يحدث له تغيرات.
- وذلك يحمي البنت من إن تحصل على المعلومات من مكان آخر ويمكن أن تكون معلومات خاطئة.

## ٢. التأكيد على الحقائق التالية في العلاقات بين الولد والبنت:

- في أماكن كثيرة يمكن أن يتقابل فيها الأولاد مع البنات ويتعاملون مع بعض مثل المدرسة والمصنع والحقن.
- الحياة مبنية على وجود الجنسين مع بعض وبدون ذلك لا تستمر الحياة على الأرض مرحلة المراهقة تتميز بوجود ميل كل جنس نحو الآخر وهو ميل طبيعي.
- تعامل الجنسين مع بعض في المجتمع من خلال العمل أو المدرسة يعطى الفرصة لهم كل جنس للآخر.
- العلاقة بين الولد والبنت يجب أن تكون أمام الناس وليس علاقة فردية بين الاثنين في السر.
- يجب مراعاة أن الضغط على الأولاد والبنات وحرمانهم من التعامل مع بعض يجعل عندهم شعور بالذلة قد يدفعهم إلى علاقات غير سلية وذلك لأن الممنوع مرغوب.
- احترام الجنس الآخر وفهم أسلوبه في التعامل مع الأمور يجعل الفرد قادر على التعامل السليم في المجتمع.

## ٣. التعريف بعواقب العلاقات الجنسية غير الشرعية بين الشباب:

- حمل غير مرغوب فيه.
- ولادة جنين ميت.
- حمل مبكر.
- مضاعفات الولادة.
- انخفاض وزن المولود.
- الزواج الإجباري.
- طفل مشوه.
- الإجهاض التلقائي.
- ضعف نمو الأم (تعليمياً أو اقتصادياً أو اجتماعياً).
- الإجهاض المتعذر.
- مرض أو وفاة الطفل أو الأم.
- التربية السيئة للأطفال.
- ولادة أطفال مبتسررين.

لذلك يجب على الميسرات أن تتسم مواقفهن إزاء تساؤلات الطالبات بالأمور التالية:

١. تجنب موقف الصمت تجاه الأسئلة المتعلقة بالجنس.
٢. تجنب التحدث في الأمور الجنسية كغريرة مخجلة أو مصدر للخطر.
٣. تجنب التحدث عنها بطريق الدعاية، أو الهراء والنكات المتدنية، أو استعمال الإشارات والتلميحات المبتدلة للإشارة إلى مظاهر النضج الجنسي لدى الطالبات، أو الاستهزاء بتلك المظاهر الجنسية بألفاظ غير مهذبة.
٤. النظر إلى الأسئلة المتصلة بالأمور الجنسية باعتبارها جزءاً مكملاً ل التربية الطالبات، ويجب الإفتراض أن الطالبات يسألن لأنهن يردن التعلم، وليس لكي ينحرفن.
٥. الإجابة على تساؤلات الطالبة بصرامة وبساطة ودون ضجر، أو محاولة إدانتها. بل يجب ذكر الحقائق، والسعى إلى تصحيح أيّة معلومات مغلوطة تكون الطالبة قد تلقتها.
٦. الإجابة على تساؤلات الطالبات بطريقة طبيعية دون توتر.



## الزواج المبكر

**الزواج المبكر:**

هو الزواج فور البلوغ وقبل السن القانونية للزواج. والسن القانونية للزواج في مصر هو ١٦ سنة للفتاة و١٨ سنة للرجل.



**مدى انتشار الزواج المبكر:**

بين المسح الديمografي في مصر للزواج الأول للفتيات تحت ١٦ سنة أنه أعلى في الوجه القبلي منه في الوجه البحري، كما أنه أعلى في الريف منه في الحضر. وتبلغ نسبة الزواج المبكر في المتوسط ١٠٪ من الزيجات.

**الدّوافع الخاطئة وراء الزواج المبكر في مصر:**

١. الخوف على الشرف والعرض.
٢. تخلص الأسرة من أعباء الحياة.
٣. نقل المسؤولية للزوج.
٤. إطالة فترة الإنجاب.
٥. تربية الأطفال والأم في كامل صحتها.
٦. الاعتقاد بأن تأخر الزواج يدل على القبح أو سوء السمعة.
٧. رفض الخطبة يضيع الفرصة.

**التحايل على القانون:**

حيث أن القانون قد حدد سن الزواج للفتاة في مصر بأكثر من ١٦ سنة يلجأ البعض إلى حيل مختلفة لإتمام الزواج في السن المبكر مثل:

- تسنين الفتاة.
- تأجيل توثيق الزواج.

**أخطار الزواج المبكر:**

**الأخطار الصحية:**

١. ارتفاع نسبة وفيات الأمهات إلى ٨ أضعاف.
٢. ارتفاع نسبة الإجهاض لعدم اكتمال نمو الرحم.
٣. زيادة الإصابة بمرض فقر الدم (الأنيميا) مع الحمل وتصل إلى ٤٢٪ من الأمهات الصغيرات.
٤. ارتفاع نسبة تسمم الحمل.
٥. تعسر الولادة لعدم اكتمال نمو عظام الحوض.
٦. ولادة طفل ناقص النمو.

**الأخطار النفسية:**

١. عدم الوفاء بالالتزامات الزوجية ورعاية الأطفال.
٢. الفزع من العلاقة الجنسية.
٣. الطلاق بنسبة تصل إلى ١٤,٤% من الزيجات تحت ١٦ سنة.
٤. الحرمان من التعليم.